


"Cách mọi người trên khắp thế giới đang tự chữa trị tại nhà mà không tốn kém một đồng nào."

***XIN CHÚC MỪNG! CUỘC SỐNG CỦA BẠN SẮP THAY ĐỔI***

# TỰ CHỮA LÀNH CƠ THỂ !

**Markus Rothkranz**

Thông tin này là một tập hợp các nghiên cứu, quan sát, sưu tầm và lời khuyên thực tế, được viết với mục đích hỗ trợ mọi người giúp chính bản thân mình thoát khỏi bệnh tật.

TUYÊN BỐ Y TẾ: Xin lưu ý rằng tài liệu này chưa được Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm chấp thuận. Chúng là một tập hợp các kinh nghiệm cá nhân và quá trình học tập xuyên suốt. Bài viết này và các ý kiến có trong đó không nhằm mục đích chẩn đoán, điều trị, chữa bệnh hoặc ngăn ngừa bất kỳ bệnh nào. Bài viết là quan điểm cá nhân và không bị cấu thành việc kiện tụng hoặc đánh giá y tế. Tài liệu này chỉ dành cho mục đích thông tin và không nhằm mục đích tư vấn y tế. Vì luôn có một số rủi ro liên quan đến việc xuất bản các tác phẩm thay thế, tác giả, nhà xuất bản và nhà phân phối không chịu trách nhiệm cho bất kỳ tác động hoặc hậu quả bất lợi nào do việc sử dụng bất kỳ đề xuất hoặc quy trình nào được mô tả sau đây.

## NỘI DUNG



***Chúng ta không sinh ra để chết. Chúng ta sinh ra để sống***

# LÀM THẾ NÀO ĐỂ SỐNG TRÊN 100 TUỔI

## TRẺ TRUNG HƠN, QUYẾN RŨ HƠN VÀ KHÔNG BỆNH TẬT

## HÃY BẮT ĐẦU CHỮA BỆNH NGAY TỪ BÂY GIỜ

Những điều bạn đọc trong cuốn sách này, bạn sẽ thấy nó là sự thật

# MỌI NGƯỜI Ở KHẮP NƠI ĐANG TỰ MÌNH CHỮA KHỎI BỆNH

Nếu bạn mắc một căn bệnh nghiêm trọng, hay chỉ muốn giảm cân hoặc trẻ lại, không có gì đưa bạn đạt được mục đích nhanh hơn những gì tôi sắp nói trong cuốn sách này. Nó thật đơn giản. Chi phí rất ít và bạn sẽ bắt đầu thấy hiệu quả ngay tức thì. Bạn càng tuân thủ nghiêm ngặt thì hiệu quả sẽ càng đáng kể.

Cha tôi bị ung thư tuyến tiền liệt xâm lấn, Chỉ số PSA (Kháng nguyên đặc hiệu tuyến tiền liệt) của ông đã vượt ra khỏi biểu đồ tỉ lệ. Ông đã sống một cuộc đời với thịt, khoai tây, bánh mì và rượu. Chúng tôi đã nói với ông rằng- "Bố có sẵn sàng thay đổi hoàn toàn cuộc sống của mình không?" Ông nói “Có” và trong vòng một tháng, căn bệnh ung thư của ông đã hoàn toàn BIẾN MẤT.

Tôi đã thấy lối sống này làm cho mọi người trông trẻ ra đến 20 tuổi. Tôi biết vì tôi chính là một trong số họ.
Tôi có những người bạn đã loại bỏ được những thứ như BỆNH BẠI LIỆT và UNG

THƯ NÃO. Tôi đã thấy bệnh nhân tiểu đường nặng 400 Pound (khoảng 181,4 kg) không cần tiêm insulin trong một thời gian dài. Tôi đã từng thấy những người giảm được đến 200 Pound (khoảng 90.7kg) (vâng, đó là hai trăm Pound đấy !!!) Google Philip McCluskey hay Angela Stokes. Tôi đã thấy những điều hầu hết mọi người gọi phép màu, nhưng lại xảy ra rất thường xuyên, tôi biết mà không nghi ngờ gì về những điều này. Chỉ đơn giản là quay trở lại để sống theo cách mà tự nhiên đã sắp đặt cho chúng ta thôi. Đó là tất cả.

Làm thế nào để tôi biết chắc chắn những gì tôi nói là đúng? Bởi vì tôi đã tự mình thử gần như tất cả. Tôi đã phỏng vấn những người tự chữa lành các bệnh đe dọa đến tính mạng. Bạn nên xem một số hình ảnh trước-sau khi điều trị! Tôi không quan tâm bất kỳ cuốn sách hoặc bác sĩ nào nói. Tôi muốn thấy và tự mình trải nghiệm kết quả. Kết quả sẽ nói lên tất cả.

Đừng tin tôi. Bạn cần phải tự thử và xem điều gì xảy ra :-)
***Chúng ta được đánh giá dựa trên chất lượng của kết quả chứ không dựa trên chất lượng của các lí do bào chữa.”***

Steve Fargan

Sự thật luôn chiến thắng cuối cùng. Chúng ta đừng đau khổ hay để mất thêm mạng sống nào nữa để nhận ra điều này.

Bạn sẽ phải thay đổi một số điều trong cuộc sống của mình. Bạn không thể khỏe hơn bằng cách tiếp tục làm những việc khiến bạn phát ốm.

Làm những gì tôi nói, đừng gian lận, và tôi đảm bảo bạn sẽ cảm thấy một sự khác biệt. Bạn sẽ biết rằng phép màu là có thực.

Đây là một sự thay đổi cuộc sống và điều đó làm một số người sợ hãi. Hoàn toàn không có gì phải sợ cả. Cuộc sống của bạn sẽ KHÔNG nhàm chán hơn nữa. Bạn sẽ cảm thấy tốt hơn gấp ngàn lần. Điều này chắc chắn có thể thực hiện nhưng đòi hỏi phải có ý chí và sức mạnh. Đồ ăn được nấu chín và chế biến sẵn là những thứ khiến gây nghiện. Sợ thay đổi là yếu tố lớn nhất. Như với bất kỳ chứng nghiện nào, mọi người bắt đầu thèm ăn những thứ như đường, bánh mì, ngũ cốc, pizza và pho mát ngay sau khi bắt đầu quá trình làm sạch cơ thể và cuối cùng từ bỏ chúng. Những

người đưa ra quyết tâm, sau đó bắt đầu thực hiện để thải độc cơ thể và quá trình này khiến một nửa trong số họ sợ hãi, vì cơ thể họ đang mang tất cả các loại chất thải được lưu trữ trong các tế bào của họ trong nhiều năm hoặc nhiều thập kỷ biểu hiện ra ngoài. Vì vậy, bây giờ chúng ta cùng chào đón một phần tư số người đã bắt đầu thực hiện. Bệnh của họ biến mất. Họ cảm thấy tuyệt vời - Thật tuyệt, họ bắt đầu cảm thấy bất khả chiến bại và muốn ăn mừng, bởi vậy lại quay trở lại con đường cũ... rồi bị bệnh, sau đó quay trở lại với thức ăn thô, cảm thấy tốt hơn, ăn mừng bằng cách ăn pizza, ..bị bệnh , trở lại khỏe mạnh ... và dần dần qua nhiều năm họ bắt đầu ăn nhiều thực phẩm tốt và ít thực phẩm xấu hơn. Đây là một quá trình tiến lui bình thường, nơi mọi người cố gắng xem những gì họ có tránh xa. Cứ làm thôi ! Đây là một quá trình học hỏi mà!

***"Tư duy trực giác là món quà tặng thiêng liêng và Tư duy lý luận là tên đầy tớ trung thành. Chúng ta đang xây dựng một xã hội vinh danh tên đầy tớ mà bỏ quên món quà tặng thiêng liêng."***

Albert Einstein

Nó chắc chắn có tác dụng ... chứng dị ứng của tôi biến mất, thị lực của tôi tốt hơn, tôi không còn bị ốm nữa ..vv. Nó chữa khỏi căn bệnh ung thư của cha tôi. Giám đốc kinh doanh của tôi giảm được 40 pound (khoảng 18.14369kg) trong 8 tuần đầu tiên. Bắt đầu với những điều cơ bản và thực hiện theo cách của chính bạn từ đó. Điều cốt lõi là sự bắt đầu với nhận thức về những điều đúng và sai và sau đó chú ý đến cơ thể của bạn và cách nó phản ứng với những gì bạn làm.

Khi bạn đọc cuốn sách này, bạn sẽ biết đó là sự thật bởi vì nó sẽ cộng hưởng với bạn như một thứ đã tiềm ẩn sâu bên trong, nhưng bị ẩn giấu trong một góc nào đó. Sự thật này đã nhắc nhở bạn một cách thầm lặng trong nhiều năm và bạn biết một ngày nào đó phải lắng nghe chúng.
Chính là bây giờ. Không có gì phải sợ cả. Bạn sẽ KHÔNG mất đi sự thoải mái hay lối sống - vì thực tế là bạn sẽ trở thành một người tràn đầy sức sống, và bạn sẽ ước phải chi mình đã làm điều này nhiều năm hoặc nhiều thập kỷ trước.

Càng bắt đầu sớm, bạn sẽ càng được ăn mừng cuộc sống sớm hơn bao giờ hết. Những gì bạn sẽ thấy trong gương sẽ rất gợi cảm và bạn sẽ quên đi những điều như mình đã từng bị bệnh.

# SỰ THẬT

Sự thật sẽ giải phóng bạn. Thật là nực cười khi tôi phải viết một cuốn sách về điều này. Điều này giống như phải nhắc nhở mọi người rằng cần phải hít thở để để khỏe mạnh vây.

Điều tôi sắp nói với bạn là lẽ thường tình nhất đã có từ xa xưa và nó soi sáng tâm trí hàng triệu người - đặc biệt là trong thế giới hiện đại hóa, đã quên mất lẽ thường tình này đến mức nó có vẻ xa lạ họ và là một cái gì đó khiến họ sợ và né tránh.

Thậm chí thật ngớ ngẩn là điều này không có gì mới cả. Đã tồn tại như thế này trong nhiều thế kỷ. Hiền nhân chữa khỏi bệnh cho con người bằng cách nhắc nhở họ về những quy luật tự nhiên vô cùng cơ bản. Đây không phải là một bí mật huyền diệu thâm thúy, mặc dù dường như là hầu hết mọi người bị cuốn vào cuộc đua vật chất. Thật đáng kinh ngạc khi những sinh vật nhỏ sống ngay bên ngoài ngôi nhà của bạn biết nhiều về sức khỏe và tuổi thọ hơn bạn và chúng chỉ có não không phát triển mấy. Trực giác tự nhiên mạnh hơn tất cả các ngành khoa học đang phát triển trên thế giới. Là một loài, chúng ta là loài sống không lành mạnh nhất trên hành tinh. Chúng ta đã ở đây trong khoảng thời gian ngắn nhất và gây ra nhiều thiệt hại nhất. Thật ra chúng ta là loài CHỈ gây thiệt hại. Là những sinh vật hướng đến sự thoải mái, mang nặng vật vật chất, hoàn toàn xa lánh với thiên nhiên và kết quả là hàng trăm triệu người đang già đi nhanh chóng, ngã quỵ và chết dần chết mòn. Hầu như tất cả mọi người trong thế giới hiện đại bây giờ đều mắc một số vấn đề thể chất.

Nhiều người mắc những căn bệnh ngớ ngẩn không vì lý do nào khác ngoài việc họ quá lười biếng hoặc họ không biết gì là tốt hơn. Phương châm là "Tôi có thể làm những gì tôi muốn, và nếu có chuyện gì xảy ra, bác sĩ có thể chữa được". Đúng không? Thật sai lầm. Bác sĩ không chữa. Họ che giấu các triệu chứng. Họ cho bạn uống thuốc để bạn không cảm thấy gì. Họ cắt bỏ các bộ phận cơ thể bị nhiễm bệnh và cho bạn thuốc độc hại để uống và giết chết mọi thứ. Nếu bạn bị gãy xương hoặc bị cắt đứt một ngón tay - họ sẽ đặt xương và ngón tay lại đúng vị trí và hy vọng cơ thể bạn sẽ chữa lành nó. Các bác sĩ không chữa lành vết thương cho bạn - CƠ THỂ của bạn sẽ chữa lành chúng. Hỏi bác sĩ điều gì đã gây ra bệnh và họ có thể sẽ không biết nguyên nhân.

## Nếu bạn bị bệnh, bạn có muốn biết nguyên nhân gây ra bệnh để có thể ngừng làm điều đó và đảm bảo nó không xảy ra nữa không?

Điều trớ trêu cho toàn bộ vấn đề là chúng ta "quá bận rộn", vội vàng để khỏe mạnh hay hạnh phúc. Chúng ta lo lắng và quan tâm với việc chạy đua thời gian để hoàn thành công việc và thực sự đang cắt giảm một nửa cuộc sống của chính mình. Chúng ta đang cố gắng để làm việc hiệu quả và tiết kiệm thời gian, nhưng thực tế lại đang làm điều ngược lại. Nếu ai đó nói với bạn rằng bạn sẽ sống lâu gấp đôi, bạn sẽ không bắt đầu làm mọi thứ dễ dàng hơn một chút chứ? Bạn sẽ không dành một chút thời gian để trở nên khỏe mạnh hơn chứ? Vâng, đó chính xác là vấn đề. Cơ thể bạn được ban cho được thiết kế để sống đến ít nhất 125 tuổi. Kinh thánh và nhiều tôn giáo khác thậm chí đã nói như vậy. Người Bulgaria sống đến giữa 105 và 125 tuổi. Một người đàn ông ở Ấn Độ vừa qua đời khi ông ta 146 tuổi. Vì vậy, lời nhắn nhủ đầu tiên của tôi cho bạn là - không cần phải vội vàng trong cuộc sống của mình. Bạn có một cuộc sống lâu dài phía trước. Mọi người và bạn sống lâu hơn bằng cách sống chậm lại! Động vật sống lâu nhất là rùa và voi. DỪNG LẠI. Đi ra ngoài ngay bây giờ, ngắm nhìn và hít một hơi thật sâu.

Cảm nhận gió thổi trên khuôn mặt mình. Nhìn lên bầu trời và lắng nghe chim hót. Bây giờ hãy nắm lấy tay người yêu và nhìn vào mắt họ ... THẬT SỰ nhìn vào mắt họ. Bạn thấy điều gì?

Nó thật đơn giản. Chúng ta được thiết kế để hoạt động theo một cách nhất định và nếu chúng tôi không sống theo cách đó, thì cuối cùng sẽ phát sinh rắc rối. Mọi người luôn nói "Một chút nước ngọt, pizza hoặc mì ống thì gây ra được điều gì khác biệt chứ"? Thứ nhất, chúng sẽ không được đào thải ra khỏi cơ thể bạn ngày hôm sau. Mỗi phân tử bạn đưa vào cơ thể sẽ có những tác động riêng. Cơ thể bạn tạo ra hàng triệu tế bào mới mỗi phút và chúng sử dụng những gì có sẵn tại thời điểm đó. Rằng "một chút" kẹo hoặc thức ăn thoải mái sẽ trở thành một phần của bạn. Những tế bào đó sẽ không thể hấp thụ chất dinh dưỡng đúng cách và thải chất thải như chúng được yêu cầu. Sau đó, ngày hôm sau bạn nạp vào một thứ khác không hoàn toàn tươi và tự nhiên, một lần nữa bạn nói "điều này sẽ không gây ra sự khác biệt về lâu dài". Một lần nữa, 50 triệu tế bào lại được tạo ra từ các nguyên liệu kém chất lượng, trong khi các tế bào khác thậm chí có thể bị tổn hại bởi tính axit của đồ ăn. Hầu hết các tế bào sẽ bị bao phủ trong chất nhầy vì vậy chúng không thể thở được ... rồi từ từ nghẹt thở. Và tiếp diễn một thời gian dài. Ban đầu bạn có thể không cảm thấy gì (giống

như những con mối đang bí mật ăn trụi nhà bạn vậy), nhưng chẳng mấy chốc, những thứ nhỏ độc hại này sẽ như giọt nước làm tràn ly, chẳng mấy chốc đã lấp đầy cơ thể bạn và bạn gặp thảm họa.

**"Tự nhiên là không thể thương lượng, nó là điều cần thiết."**

**Tiến sĩ Ruza Bogdanovich**

Chúng ta đang bon bon trên con đường cao tốc của cuộc đời. Nếu bẻ lái dù chỉ là 1 chút, chiếc xe vẫn ở trên đường thêm một lúc, nhưng cuối cùng nó vẫn chạy lạc ra khỏi con đường và đâm sầm vào thứ gì đó. Đó là những thứ do "sự gian lận" của chúng ta đã làm ra. Đừng nghĩ rằng nó không để lại dấu vết. Một điều ai đó đã nói với chúng ta nhiều năm trước vẫn có thể ở lại với chúng ta, trong tâm trí và vẫn mang lại cảm xúc cho chúng ta ngày hôm nay, ngay cả khi người đó đi xa rồi. Không khác gì cả. Đó là năng lượng. Hiệu ứng năng lượng của chiếc bánh rán hoặc pizza hoặc bia ăn hai mươi năm trước vẫn ở trong các tế bào của chúng ta. Tất cả mọi thứ đều để lại dấu ấn. Chúng ta có thể tự làm sạch tinh thần, thể chất và cảm xúc nhưng không bao giờ trở thành đứa trẻ với đôi mắt to tròn thuần khiết nhìn mọi thứ với sự ngây thơ trong trẻo. Chắc chắn chúng ta thể học cách trở nên tốt hơn nhưng sẽ luôn thấm nhuần nền tảng của kinh nghiệm sống. Cơ thể chúng ta cũng vậy. Chúng ta có thể làm sạch, chữa lành và làm cho nó khỏe mạnh trở lại, nhưng nó sẽ có những vết sẹo năng lượng trong quá khứ. Đó là lý do tại sao nên làm điều đúng đắn, bắt đầu NGAY BÂY GIỜ là cực kì quan trọng!

***"Bất cứ khi nào bạn thấy mình đứng về phía đám đông, đã đến lúc dừng bước và tự ngẫm lại mình."***

Mark Twain.



Thế là đã quá đủ cho sự diệt vong và u ám rồi. Vâng, có hàng triệu người trong thế giới hiện đại đang chết dần khi chưa đi được nửa cuộc đời. Hầu như tất cả mọi người trong thế giới hiện đại đều có một số vấn đề về sức khỏe. Và chúng ta có thể tránh, loại bỏ và chữa khỏi hầu như tất cả. Không có gì đảm bảo, nhưng nếu bạn vẫn còn sống, bạn có cơ hội chiến đấu nghiêm túc. Tôi thấy những thứ mọi người gọi là "phép màu" mỗi ngày. Người duy nhất có thể chữa lành cho bạn là BẠN. Cách duy nhất để làm điều đó là tuân theo, tôn trọng và nghe theo các quy luật mang tính tự nhiên. Nếu bạn tôn vinh mẹ thiên nhiên, Mẹ sẽ trả lại phước lành và cho bạn cuộc sống - bởi vì đó là những gì bạn được tạo hóa ban cho.

Người duy nhất làm những điều này mà không nhận được kết quả gì là những người gian lận hoặc không tuân theo chỉ dẫn. Đó là bản chất con người để xem chúng ta có thể buông bỏ được bao nhiêu. Tất cả chúng ta làm điều đó. Chỉ cần lưu ý - bạn không thể giấu bất cứ thứ gì khỏi tự nhiên hoặc chính mình.

Tự nhiên là không phán xét. Không quan tâm bạn giàu hay nghèo, già hay trẻ. Nếu tuân theo luật tự nhiên, bạn sẽ thấm nhuần cuộc sống. Nhưng một số trong các bạn gian lận -đã được cảnh báo trước – với mọi hành động đều có những phản ứng ngược lại. Đó là quy luật chung rồi. Bạn không thể lừa dối hoặc đánh bại tự nhiên. Nó luôn luôn chiến thắng. Bạn không thể ăn mì spaghetti, pizza, kẹo, uống rượu và nước ngọt, hít khói thuốc lá và mong không trả giá cho những thứ đó. Điều đó giống như những người nghĩ rằng họ có thể lừa thần chết bằng cách nhảy ra khỏi một chiếc máy bay vào giây cuối cùng ngay trước khi nó đâm vào. Không đâu, người bạn của tôi à, có một số quy tắc nhất định bạn phải tuân theo nếu bạn muốn chơi trò chơi này ngay. Có phải bạn muốn dành nửa cuối cuộc đời còn lại để bị dày vò trong bệnh tật và sự khó chịu, trong khi những người khỏe mạnh nhảy múa, vui chơi và cười đùa. Đó là điều bạn muốn phải không? Tôi không có ý định đùa bạn - bởi vì điều này là nghiêm túc. Sống hay chết. Sự lựa chọn là của bạn.

Tôi muốn bạn sống. Tôi muốn bạn không bao giờ bị bệnh nữa. Tôi muốn những gì bạn nhìn thấy trong gương là trở nên trẻ hơn mỗi ngày. Tôi muốn bạn biết cảm giác thế nào khi ở có một cơ thể sạch sẽ đến thế, bạn có thể cảm thấy những điều bạn chưa từng biết là có thể. Tôi muốn bạn biết cảm giác cực khoái với từng hơi thở, mọi suy nghĩ, mọi âm thanh, mùi vị và thị giác. Bạn sẽ không bao giờ nhìn cuộc sống theo cùng một cách nữa. Tưởng tượng bạn sẽ không bao giờ cảm thấy đau nữa.

Cảm nhận mọi thứ một cách tự nhiên và đồng điệu với mọi người ở khắp mọi nơi. Hãy tưởng tượng chỉ cần một vài giờ ngủ và bước ra khỏi giường tận hưởng những tia nắng đầu tiên của ngày mới với năng lượng tên lửa. Hãy tưởng tượng bạn ngập tràn tình yêu và lòng cảm kích đối với cuộc sống nhiều đến mức bạn có thể cảm nhận được toàn bộ vũ trụ đang thở và di chuyển cùng bạn. Mỗi bước bạn đi giống như trên lò xo cuộn chứa năng lượng. Trái tim của bạn hoàn toàn tự do và cơ thể bạn cảm tưởng như một đứa trẻ sáu tuổi. Trực giác sắc bén và tức thời vì bộ não của bạn là một siêu máy tính và linh hồn của bạn đang truyền tải tiếng nói của Chúa.

Đây có thể là sẽ là bạn.

Không phải lúc nào tôi cũng được như thế này.

Sự chuyển đổi của tôi chỉ mới gần đây thôi.

# SỰ CHUYỂN ĐỔI CỦA TÔI

Tôi đã suýt chết nhiều lần trong đời vì những điều ngu ngốc mà mình đã làm ... hầu hết trong số chúng là do lựa chọn lối sống. Tôi không bao giờ uống rượu, sử dụng thuốc giải trí hoặc bất cứ thứ gì tương tự. Tuân theo tất cả các quy tắc như một công dân tốt. Nhưng cuộc sống của tôi vẫn đến cận kề cái chết nhiều lần. Tại sao? Không

phải vì tôi chơi với súng hay nhảy ra khỏi máy bay. Không, tôi bị bệnh tim, bệnh gan, bệnh phổi, tôi bị xuất huyết và có một danh sách các vấn đề y tế dài hơn cuốn sách này ... tất cả chỉ vì tôi đã ăn những gì tôi muốn - chế độ ăn uống hiện đại của người Mỹ. Trong ba mươi năm đầu đời, tôi đã ăn kẹo, hăm-bơ-gơ, nước giải khát có ga, mì ống và phô mai, bánh ngọt Poptart, bánh mì nướng, mì spaghetti, đồ ăn sẵn, bánh ngọt, thực phẩm đóng hộp, phô mai, bánh mì, sữa, đường, đường, đường và nhiều đường hơn. Tôi đã bị u nang khi chưa qua tuổi dậy thì. Tôi không thể lái xe lâu hơn chỉ vài phút mà không dừng lại, mở cửa xe và ho ra một đống chất nhầy để mình có thể thở.
Mọi người không gọi tôi là Markus, họ gọi tôi là Mucus (Mucus có nghĩa là chất nhầy trong tiếng anh).

Giống như hầu hết mọi người, điều đáng buồn là tôi thực sự không biết chính xác phải làm gì với nó. Tôi đã mất hai mươi năm trải nghiệm, tự khám phá và nghiên cứu để tìm ra cách chữa. Tôi đã thử mọi cách để khỏe mạnh. Dù có ăn chay nhưng vẫn bị bệnh. Thử mọi loại thực phẩm chức năng trên thị trường nhưng vẫn bị bệnh. Và rồi tôi trở thành người thuần chay. Vẫn bị bệnh. Tôi đã thử tất cả. Mãi cho đến cuối cùng, không còn gì ngoài những nguyên tắc cơ bản của cuộc sống - không khí – nước- ánh nắng - tập thể dục - trái cây, rau quả, tình yêu và sự can đảm để lắng nghe tiếng nói trong trẻo của sự thật (Chúa), cuối cùng tất cả đều có ý nghĩa và một thế giới hoàn toàn mới đã mở ra cho tôi.




Từ ngữ không thể miêu tả được tất cả cảm giác tại thời điểm đó. Tất cả đều có ý nghĩa. Và thật đơn giản làm sao! Nó RẤT ĐƠN GIẢN, một đứa trẻ có thể hiểu được. Bất kỳ động vật, thực vật hoặc sinh vật nào đều có thể hiểu được. Chẳng có gì cần dùng đến kiến thức hoặc bộ não cả. Phải làm với nhận thức về đúng và sai.

Chỉ làm những việc như là tôn vinh và trân trọng cuộc sống. Tôi tôn vinh cuộc sống. Chúa ban phước cho tôi trở lại với một cuộc sống dài hơn. Bằng cách thực hiện một vài hy sinh nhỏ để không đầu hàng trước những cám dỗ (như là thực phẩm mà mình thích), chúng ta được đền đáp bằng sức khỏe vĩnh cửu. Không chỉ cơ thể được thoát khỏi gánh nặng trần tục, mà cả tâm hồn, bản chất của chúng ta cũng được tỏa sáng và thể hiện chính nó, hát và nhảy với tất cả vũ trụ. Chúng ta tỏa ra một nguồn năng lượng yêu thương ban phước cho mọi thứ ta chạm vào. Trở thành ngọn hải đăng soi sáng, chữa lành bệnh cho người khác. Trở thành người cho đi sự sống thay vì là người nhận lại. Và như một phần thưởng, chúng ta được trao khả năng để thực sự đánh giá cao người bạn đời đang sống cùng. Để cảm nhận làn da của họ theo cái cách bạn chưa bao giờ biết. Để cảm nhận âm thanh nhẹ nhàng từ hơi thở của họ đang gửi những làn sóng hạnh phúc không thể diễn tả bằng lời cho bạn, thật mạnh mẽ đến mức từng sợi tóc trên cơ thể bạn dựng hết lên. Hãy tưởng tượng cuộc sống theo cách đó.

Bạn có thể.

Và điều đó bắt đầu ngay bây giờ.

Cần là một cam kết từ bạn rằng bạn sẽ làm bất cứ điều gì cần thiết. Không quay đầu lại. Đối với một số người sẽ không dễ dàng vì chứng nghiện. Điều này giống như tham gia học viện cảnh sát, có một cuộc chiến tranh đang diễn ra và phải dốc toàn bộ sự cống hiến và danh dự để luôn trung thực và chiến thắng. Tin tốt là- những người tham gia- ĐANG CHIẾN THẮNG!!! Ngay cả những người tham gia trong những ngày cuối đời cũng vui mừng vì họ biết rằng đó là điều đúng đắn. Họ ra đi với một trái tim tự do và nụ cười yêu thương-không hề đau đớn trên khuôn mặt.

Tôi muốn nhìn thấy một thế giới nơi không còn ai chết trong phòng bệnh viện vô trùng nữa. Khi chúng ta ra đi, sẽ ở dưới một bầu trời xanh tuyệt đẹp với sự viên mãn. Mọi người à, đã đến lúc để sống!

*Không có gì là muộn để làm những*

*điều bạn phải làm*

# NHỮNG GÌ VỀ GEN?

Điều này thực sự khiến tôi tiếp tục. Thứ nhất, **bạn KHÔNG phải là nạn nhân bất lực khi nói đến di truyền.** Hầu hết các trường hợp - thậm chí dựa trên tính di truyền, đều không bị gen ảnh hưởng nhiều bằng lối sống và thói quen ăn uống, vì thật ra cơ thể có tính thích nghi. Ngay cả khi bạn thực sự thừa hưởng các gen khiếm khuyết, hãy đoán xem- **DNA có thể thay đổi được**! Giải thưởng Nobel đã được trao qua những khám phá tuyệt vời này. Các protein DNA quan sát để thích nghi chỉ trong vài phút đôi khi tương tác với một môi trường mới. Hãy đọc cuốn "The Genie in your Genes". Các gen và DNA của bạn thực sự có thể được thay đổi hoàn toàn phụ thuộc suy nghĩ và cảm xúc của bạn, tích cực hay tiêu cực.
Chế độ ăn uống kém và môi trường độc hại làm cho các tế bào bị khiếm khuyết và đầu độc trong quá trình hình thành, và trở nên tồi tệ hơn trong mỗi lần tái tạo, dẫn đến bệnh tật. **Đừng đổ lỗi cho di truyền**. Bởi vì DNA có khả năng thích nghi, nên hãy đổ lỗi cho hóa chất môi trường, thuốc theo toa, cảm xúc tiêu cực và lựa chọn chế độ ăn uống không tự nhiên của chúng ta. Khuynh hướng di truyền không phải là một số phận định sẵn.

Các gen ảnh hưởng đến các tế bào của chúng ta, nhưng gần như không nhiều như những người muốn bạn tin điều đó. Các gen không có tiếng nói cuối cùng. Bạn mới là người quyết định. Tất cả những gì bạn cần làm cho sức khỏe là cung cấp cho tế bào của mình những gì chúng cần, và bảo vệ chúng khỏi những thứ chúng không cần. Nếu tất cả các tế bào của bạn khỏe mạnh, bạn không thể bị bệnh. Cơ thể chúng ta tạo ra hơn 10 triệu tế bào mới mỗi giây khi chúng ta liên tục xây dựng lại các mô. Các tế bào cũ liên tục được thay thế bằng các tế bào mới. Nếu các tế bào mới không được hình thành nhờ các nguyên liệu tươi ngon thích hợp, chúng sẽ yếu ớt và không khỏe mạnh.

## SỰ LỰA CHỌN tạo nên bạn - không phải do được di truyền

Tổn thương di truyền có thể được sửa chữa ngay cả khi mọi người nói rằng: “không thể làm được gì nữa”. Những khám phá mới tuyệt vời đang chứng minh một cách khoa học rằng hầu hết mọi thứ đều có thể.

Tư duy cảm xúc thích hợp là căn nguyên. Loại bỏ sự thiếu hụt chất và những chất độc hại, sau đó cho phép cơ thể tự sửa chữa và điều mà nhiều người băn khoăn cho là không có “phép màu” bắt đầu xảy ra.

Lựa chọn trong từng khoảnh khắc của bạn xác định các tế bào trở nên khỏe mạnh hay bị bệnh.

Đừng đổ lỗi cho cha mẹ mình.

Mặc dù chúng ta thừa hưởng gen từ cha mẹ, cách chúng ta duy trì và chăm sóc gen quyết định tất cả mọi thứ. Có thể cái bạn thừa hưởng là một mớ bệnh tật, nhưng bạn có thể loại bỏ và xây dựng lại nó.

## Tránh:

Đường và thực phẩm quá ngọt

Căng thẳng

Tiếng ồn

Sự tiêu cự

Sợ hãi

Sự bực tức

Thức ăn chế biến sẵn

Bánh nướng

Mì ống

Bột mì

Sữa

Phô mai

Thịt

Trứng

Cá

Chất bảo quản

Thuốc kê toa

Thuốc chống trầm cảm

Thuốc tăng nội tiết tố

Đồ nướng, nướng than

Thực phẩm gia nhiệt, nấu, chiên hoặc luộc

Phóng xạ từ tia X – quang

Điện thoại di động

Chai nhựa

Hóa chất môi trường

Đó không phải là những quân bài mà chúng ta sẽ dùng, vậy chúng ta chơi ván bài này như thế nào. Nếu bạn sinh ra bị bệnh, hãy làm cho mình khỏe mạnh lên. Xây dựng lại bản thân thành một thứ gì đó mới mẻ. Sự lựa chọn là của bạn. Và cơ thể bạn sẽ thích nghi. Ngừng đổ lỗi cho các gen lão hóa hoặc bị lỗi là nguyên nhân bệnh tật của bạn thay vì nguyên nhân thực sự. Có thể bạn có khuynh hướng di truyền để bị một trạng nhất định, nhưng lối sống và dinh dưỡng hợp lý sẽ giúp bạn xác định liệu tình trạng đó có bao giờ xảy ra hay không.

Hãy so sánh bạn với một ly rượu vang tinh tế. Quan điểm "di truyền" của bạn là nếu bạn ngã, bị chấn thương giống như việc ly rượu bị rơi. Và qua nhiều năm sử dụng, tỷ lệ chấn thương của bạn sẽ tăng lên. Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu bạn thực sự chăm sóc tốt và đối xử với bản thân như một tác phẩm bảo tàng quý hiếm - bạn có thể tồn tại NHIỀU THẾ KỈ mà không bao giờ bị vỡ. Sự lựa chọn là của bạn.

Di truyền là thứ yếu so với môi trường và bạn kiểm soát môi trường của mình.

*"Mọi người thường đầu hàng trước các khuynh hướng di truyền, tự khỏa lấp bản thân- ít nhất là trong suy nghĩ – bằng cách từ bỏ trách nhiệm về chính hành động của mình. Họ nói rằng "Tôi có thể làm gì, vấn đề về cân nặng luôn xảy ra trong gia đình tôi (khi họ nuốt chửng một chiếc bánh bơ gơ, khoai tây chiên và ly sữa lắc ) Thật lạ lùng là các bác sĩ đã chú ý quá nhiều vào nguồn gốc di truyền của bệnh, và cũng gây ra một lượng lớn tổn thương di truyền bằng các hóa chất dược phẩm và tia X"*

*Tiến sĩ. Ruza Bogdanovich*

Xem những gì bạn nói và cách bạn cảm nhận. Lời nói có sức mạnh không thể tin được. Hầu hết mọi người nói theo cách làm tăng căng thẳng và biến PH của cơ thể từ kiềm thành axit. Lời nói có sức mạnh - chúng hoàn toàn thay đổi cách chúng ta suy nghĩ và cảm nhận, nghiên cứu đã kết luận một cách thuyết phục rằng lời nói thực sự làm thay đổi DNA của chúng ta! Hãy đọc cuốn sách "The Genie in your Gene". Hãy nói những lời tích cực, đừng nói những lời tiêu cực, điều đó có thể thay đổi cuộc sống của bạn đấy!

Nếu bạn không khỏe và tiếp tục những gì mình đã làm trong quá khứ, bạn sẽ tiếp tục trở nên tồi tệ hơn. Quên di truyền đi. Chịu trách nhiệm về hành động và sức khỏe của bạn ngay bây giờ!

**Người ta phải trải qua gian khổ ...**

**Những người đã coi quyền lực là sự thật,**

**thay vì sự thật mới là quyền lực**

**- G. Massey, nhà Ai Cập học**

# VI KHUẨN, VI RÚT VÀ UNG THƯ ĐÂU PHẢI LÀ KẺ XẤU

Chúng ta đều có vi khuẩn salmonella, E-coli, candida, aids, tế bào ung thư và ký sinh trùng trong cơ thể. Tất cả mọi người trong chúng ta. Chúng là một phần của cuộc sống. Chúng đang ở đó im lìm, chờ đợi để làm công việc của mình. Điều đầu tiên chúng ta cần nhận ra là chúng không phải những kẻ xấu. Chúng là những công nhân

vệ sinh của cuộc sống. Công việc của chúng là tiêu thụ những thứ yếu đuối, không lành mạnh và sắp chết. Nhiệm vụ của chúng là đưa chúng ta trở lại với sự sống, để cơ thể chúng ta có thể tái tạo. Chỉ có người bệnh và sắp chết mới cần tái tạo cơ thể. Nếu cơ thể chúng ta khỏe mạnh và sạch sẽ, không có gì để tạo nên chúng không làm gì cả.
Nhưng nếu chúng ta ăn thực phẩm có đường, tinh bột làm cho cơ thể có tính axit, và tiêu thụ thịt mà cơ thể chúng ta không được thiết kế để tiêu hóa hoàn toàn, nên nó bắt đầu thối rữa và hư hỏng bên trong chúng ta, sau đó cơ thể chúng ta bị nhiễm độc và yếu đuối. Những tế bào và bộ phận yếu ớt của cơ thể chúng ta sau đó trở thành mục tiêu để các nhân viên vệ sinh kia hành động, và ăn những phần yếu ớt đó của chúng ta. Việc của chúng ta là giữ cho tất cả các bộ phận của cơ thể sạch sẽ và khỏe mạnh.

Dấu hiệu đầu tiên của điều này là sự mệt mỏi, mùi cơ thể, hơi thở nặng mùi, chảy máu nướu răng, ngứa, nhiễm trùng nấm men, nấm chân, vv ...
Dấu hiệu tiếp theo là mùi hôi khi xì hơi và đi đại tiện - có nghĩa là có thứ gì đó đang thối rữa bên trong bạn.
(đúng vậy - những người sạch sẽ trong chế độ ăn thực phẩm tươi 100% không có bất kỳ chất bài tiết nào của cơ thể có mùi) Hãy nghĩ về nó - bạn nghĩ mùi đó là gì? Một cái gì đó đang CHẾT bên trong bạn! Và những thứ chết thường có vi khuẩn, giòi, ký sinh trùng, nấm mốc và nấm để giúp phân hủy chúng - phải không? Nó không khác gì bên trong cơ thể con người. Giống như phần rỉ sét bên trong một chiếc xe cuối cùng sẽ lan sang khung sườn và thân xe. Dừng ngay chúng lại khi bạn còn có thể! Đừng tự biến mình thành một thùng rác di động.

Tự nhiên với những thiết kế tuyệt vời vô tận của nó được thiết lập theo cách mà chỉ có kẻ mạnh và phù hợp mới tồn tại. Nếu những thứ ốm và yếu ớt tiếp tục sinh sản, loài này cuối cùng sẽ chết.
Do đó, điều bắt buộc là chỉ có kẻ mạnh mới có thể tồn tại, và quy luật của tự nhiên là trong mỗi chúng ta đều có cơ chế tự hủy nếu chúng ta không tự chăm sóc bản thân mình.

Đừng đổ lỗi cho các tế bào ung thư - chúng không phải là kẻ xấu - chúng chỉ đang làm việc của mình. Bằng chứng cho điều này là thực tế ung thư không phải là ngẫu nhiên hoặc bệnh truyền nhiễm. Nó chỉ chọn những người có một số điểm yếu trong

cơ thể / tâm trí / tinh thần. Hãy cẩn thận với không chỉ những gì bạn ăn, mà cả những gì bạn nói (điều tiêu cực) và cách bạn nghĩ (trầm cảm, giận dữ, lo lắng, buồn bã, phẫn nộ, sợ hãi, ghen tị, thù hận, vv.) - sự tiêu cực của bạn có thể ăn thịt bạn! Bắt đầu nhìn vào mặt tươi sáng của sự vật - sự sống sót của bạn theo nghĩa đen phụ thuộc vào nó! Ngừng cảm thấy tội nghiệp cho bản thân - đó là sự tiêu cực và bằng cách đó bạn đang tự giết chính mình. Đừng tự hi sinh đời mình. Mọi người chỉ muốn hạnh phúc trong cuộc sống của họ, không phải những câu chuyện buồn cần sự cảm thông, vì vậy đừng cầu xin sự thương hại từ người khác, bạn chỉ kéo họ xuống thôi ... và để làm gì? Để họ khốn khổ như bạn sao? Tại sao bạn không tự chữa khỏi bệnh của bản thân và trở thành một tấm gương sáng cho HỌ về việc bạn thực sự có thể làm điều tuyệt vời như thế nào ... hãy tin tôi - Tôi đã từng ở đó - bạn sẽ nhận được nhiều sự chú ý hơn trở, thành một minh chứng sống, truyền cảm hứng để HỌ tìm đến.
Họ cần nguồn cảm hứng. Họ có thể không thể hiện điều đó - nhưng họ cần bạn chứng minh cho họ thấy những gì là có thể. Họ sẽ hỏi cách bạn đã làm và sau đó bạn thực sự sẽ là một anh hùng. Và bạn sẽ có một cuộc sống sôi nổi, hạnh phúc, và khỏe mạnh lâu dài.

Tôi đã cảm thấy tiếc nuối cho cuộc đời mình ư! Không ai quan tâm đâu. Không ai chú ý cả. Nó chỉ làm tôi lún sâu hơn vào trầm cảm. Mọi người bắt đầu tránh mặt tôi và điều đó càng làm tôi ốm yếu. Tôi gần như rơi vào hư vô và ít ai có thể nhận ra. Đó có phải là điều bạn muốn? KHÔNG !!! Có quá nhiều thứ trên hành tinh này để tận hưởng, quá nhiều vẻ đẹp để đắm chìm. Quá nhiều cơ hội cho tình yêu, tình dục và chạm đến Chúa. Và bạn muốn biết sự trớ trêu của cách bạn thoát khỏi sự suy sụp không? Nắm lấy điều này- Nó đây rồi- một bí mật lớn- (Nổi trống lên nào) ....
Loại bỏ những thứ nhảm nhí trong cuộc sống của bạn- làm sạch cơ thể, suy nghĩ và tâm trí của bạn… và bắt đầu đắm mình trong vẻ đẹp. Yêu tất cả mọi thứ trong tầm mắt. Làm tình như không có ngày mai. Nhìn thấy Chúa trong mọi thứ ở mọi nơi. Bí quyết là ngừng sống với những thứ tồi tệ tiêu cực trong cuộc sống(như việc tự thương hại bản thân), chỉ cần quên nó đi và HÒA NHẬP VỚI CUỘC SỐNG CỦA BẠN!!! Ngửi mùi hương của những bông hoa hồng !!!! Nói với mọi người bạn yêu họ. Nghe những bản nhạc hay. Truyền cảm hứng cho chính mình. Làm bất cứ điều gì để cảm nhận SỰ THANH BÌNH trong cuộc sống của bạn. Thoát khỏi những công việc và mối quan hệ căng thẳng. Nếu bạn thấy quá sợ hãi, hãy đọc cuốn “Instruction for a New Life” và “The Properity Secret” của tôi. Hòa hợp với bản thân, mọi người và

mọi thứ. Chỉ đặt những điều CHÚA DẠY trong cơ thể, tâm trí và tinh thần của bạn – thức ăn được lấy trong tự nhiên, những suy nghĩ khiến bạn cảm thấy tốt đẹp và yêu thương. Chính là điều đó. Giữ cho mọi thứ luôn đơn giản.
Đơn giản hóa cuộc sống của bạn với những điều cơ bản này và học cách thở phào nhẹ nhõm! Cuộc sống không cần phải quá phức tạp.

Cốc nước của bạn nửa đầy hay nửa trống? **Đó là cùng một cái cốc** - nhưng hãy cẩn thận, bạn sẽ chọn quan điểm nào?, bởi vì một câu trả lời sẽ cứu sống bạn và câu còn lại sẽ giết chết bạn.
Cùng một ly. Sự khác biệt duy nhất là sự lựa chọn của bạn về quan điểm. Lựa chọn của bạn.

Bạn không phải là nạn nhân.

**Sự lựa chọn là của bạn**

Bạn có mọi thứ bạn cần

**Sự lựa chọn là của bạn**

Bắt đầu ngay trong giây phút này.

*****************************************************************

OK. Tôi tóm tắt chương cuối - bạn không chữa khỏi ốm đau và bệnh tật bằng cách đơn giản là tiêu diệt vi khuẩn. Bạn hãy ngừng cho chúng ăn (đường, bánh mì, thịt, phô mai, sữa, vv.).

Bạn bỏ đói chúng và tống chúng ra cửa sau. Nếu ăn những gì bạn nên ăn, những vị khách này sẽ cuốn gói và rời đi. Nếu có một vị khách không mời trong nhà, bạn không giết chúng - hãy giúp chúng thu dọn và chỉ cho chúng cửa ra.

Điều này không có nghĩa là bạn sẽ có một cuộc sống với toàn thức ăn nhạt nhẽo, nhàm chán. Hoàn toàn ngược lại. Nhưng chúng ta sẽ nói về điều đó sau.

Quan điểm của tôi là - **sức khỏe đến từ việc loại bỏ những thứ không lành mạnh, không chỉ đơn giản là thêm một số thứ kỳ diệu** vào chế độ ăn uống của bạn. Điều

đó thường không bao giờ xảy ra. Bạn cần ngừng làm những điều có hại cho cơ thể và dọn dẹp mớ hỗn độn bên trong trước. Sau đó, chỉ cần đưa các thực phẩm tự nhiên còn sống giàu enzyme, giàu dinh dưỡng tốt trở lại, cùng với nhiều oxy, ánh sáng mặt trời và nước kiềm sạch ... và vui vẻ tập thể dục cùng với suy nghĩ và năng lượng yêu thương tích cực.

Người đoạt giải Nobel, Alexis Carrel đã có thể giữ cho các tế bào mô sống vô thời hạn bằng cách cung cấp chất dinh dưỡng và quan trọng hơn là rửa trôi các chất bài tiết của tế bào.

Chuột thí nghiệm sống lâu gấp đôi khi khẩu phần ăn của chúng giảm còn một nửa.

Không phải là việc chúng ta ăn bao nhiêu. Đó là việc chúng ta ăn cái gì và quan trọng hơn là LÀM SẠCH CHẤT THẢI. Chúng ta càng làm sạch, chúng ta càng sống lâu.

# BẮT ĐẦU NHÉ

## Chúng ta có thể học được gì từ các loài động vật

OK. Tôi sẽ làm mọi thứ trở nên đúng đắn. Bạn đã sẵn sàng chưa? Chúng ta bắt đầu nào.

Tôi sẽ tiết lộ bí mật trong câu đầu tiên rồi.

### Đừng nấu chín thức ăn.

Câu nói này hoàn toàn có thể thay đổi cuộc sống của bạn.

Con người là sinh vật duy nhất trên hành tinh nấu thức ăn của mình và là sinh vật duy nhất bị ung thư, bệnh tim, tiểu đường, bệnh đa xơ cứng, máu trắng, vv. Những động vật duy nhất mắc các bệnh đó là những con vật ăn thức ăn thừa của con người.

Khi bạn đun nấu thức ăn trên 118 độ F, tức 45 độ C, nó sẽ giết chết các enzyme và enzym là những gì làm cho mọi chức năng cơ thể hoạt động. Enzym cần thiết cho cuộc sống. Để ý mức độ mệt mỏi của bạn sau khi ăn thực phẩm được nấu chín. (Những người ăn thực phẩm thô không có điều đó). Khi ai đó ăn thức ăn chín, số lượng tế bào bạch cầu của họ tăng lên vì nấu ăn làm thay đổi cấu trúc hóa học của thực phẩm và cơ thể không nhận ra điều này vì vậy cơ thể sẽ gửi các chất bảo vệ

miễn dịch để chống lại nó. Đúng vậy, cơ thể chúng ta đang chiến đấu với chính thực phẩm chúng ta đang ăn! Đó là lý do tại sao chúng ta cảm thấy mệt mỏi ... cộng với thực tế là việc tiêu hóa thức ăn tốn rất nhiều năng lượng (gần 2/3 năng lượng của chúng ta dùng để tiêu hóa thức ăn). Những người sống lâu nhất trên hành tinh không ăn nhiều. Cơ thể không thực sự cần nhiều thức ăn. Hầu hết những người mắc bệnh ăn rất nhiều và họ ăn linh tinh. Chúng ta đã đi xa tự nhiên quá rồi, thật đáng buồn.

Những người ngừng ăn thực phẩm nấu chín nhận thấy bệnh tật của họ bắt đầu biến mất. Họ giảm cân và tìm thấy nguồn năng lượng mà họ chưa từng có trước đây. Hèm!

Nhìn vào động vật hoang dã. Bạn không thể đoán được số tuổi của chúng là bao nhiêu. Một khi đã đạt đến kích thước trưởng thành, chúng không thay đổi nhiều cho đến tận khi chết. Bạn đã bao giờ tự hỏi tại sao chưa?
Bởi vì chúng sống, ăn uống và tồn tại tuân theo quy luật tự nhiên. Chúng ăn mọi thứ theo cách chúng tìm thấy trong tự nhiên. Không chế biến thức ăn, nghiền thành bột và nướng; không chiên nó trong chảo với dầu, nấu mì hoặc làm thành bánh quy.
Chúng cũng không kìm nén cảm xúc. Nếu chúng cảm thấy điều gì, chúng sẽ hành động. Không than vãn về những vấn đề của mình với các động vật khác và tự thương hại mình.
Chúng cũng không uống rượu hay nước ngọt ...; không hút thuốc hoặc ngồi cả ngày với máy tính hoặc xem TV; không tiệc tùng thâu đêm, uống bia và ăn khoai tây chiên. Những gì chúng làm là đi lang thang rất nhiều, khám phá thế giới, tận hưởng không khí trong lành, ánh sáng mặt trời, ăn uống một cách tự nhiên, tìm bạn đời và làm tình bất cứ khi nào cảm thấy thích. Chúng nghỉ ngơi khi mệt mỏi và thức dậy cùng với mặt trời và chơi bất cứ khi nào có thể. Chúng vui chơi bất cứ khi nào có thể, chẳng cần đến vật chất hào nhoáng.

## THỨC ĂN THÔ CÓ BAO GỒM THỊT TƯƠI SỐNG KHÔNG?

Nó sẽ bao gồm nếu bạn là một động vật ăn thịt giống như chó, mèo, hổ và sư tử. Nhưng chúng ta không được thiết kế theo cách đó. Động vật ăn thịt có axit dạ dày mạnh gấp mười lần so với chúng ta. Đó là lý do tại sao bạn nhìn thấy chúng nuốt chửng cả con vật mà không nhai nhiều, lông, xương, mọi thứ sẽ được tiêu hóa. Axit dạ dày mạnh đến mức có thể hòa tan cả một con vật. Con người không thể làm điều

đó. Đường tiêu hóa của động vật ăn thịt rất ngắn nên các chất tiêu hóa có thể được đào thải ra khỏi cơ thể càng nhanh càng tốt trước khi nó trở nên độc hại.
Con người có một hệ thống tiêu hóa rất dài, nơi thịt thối rữa chỉ là chất tàn phá cơ thể, lên men và gây bệnh. Vâng, chúng ta có thể ăn thịt và sống sót, nhưng chỉ nên là thức ăn để sống sót trong trường hợp chúng ta cần nó. Thịt không tối ưu cho sức khỏe thực sự. Nhiều động vật chỉ ăn động vật khác khi chúng phải ăn... khi không có gì khác để ăn. Một con gấu nâu gần như hoàn toàn ăn chay. Chúng ăn chủ yếu là quả mọng và lá. Nhân tiện, một inch vuông thịt sống (như sushi) thường chứa hơn 10.000 trứng ký sinh và ấu trùng chỉ chờ để nở bên trong người bạn.

Động vật trong tự nhiên được bảo vệ khỏi ký sinh trùng bởi axit dạ dày siêu mạnh đó. Động vật nuôi không may mắn lắm vì chúng ta cho chúng ăn thức ăn đóng hộp, đồ ăn đã được tán nhỏ và các thứ linh tinh đã được chế biến nên axit dạ dày của chúng yếu hơn và đó là lý do tại sao chúng cuối cùng cũng nhiễm giun sán và ký sinh trùng giống như chúng ta.

Chế độ ăn nhiều thực phẩm từ động vật tạo ra sỏi thận bởi vì cơ thể cần rất nhiều canxi để xử lý hàm lượng protein động vật cao (protein thực vật thì không cần). Nó cướp canxi từ xương của chúng ta và gây sỏi thận. Thận của chúng ta không thể xử lý nhiều canxi. Những người ăn chay không có vấn đề đó.

Hãy để sự thật này truyền cảm hứng cho bạn hơn bất cứ thứ gì – Sinh vật ăn chay (bao gồm cả người và động vật) sống lâu hơn những người ăn thịt.

# THẾ CÒN PROTEIN THÌ SAO?

Đây phải là câu hỏi được hỏi nhiều nhất trong tất cả. Một ví dụ tuyệt vời khác về cách chúng ta bị tẩy não. Protein được làm từ axit amin và hầu như MỌI THỨ trong tự nhiên đều có axit amin. Những động vật lớn nhất trên hành tinh này không ăn thịt.
Chúng lấy tất cả cơ bắp đó từ đâu? Voi, tê giác, trâu, bò và ngựa ăn gì? Chủ yếu là cỏ, lá và hoa quả. Khỉ đột mạnh gấp năm lần con người. Chúng có răng nanh ...



nhưng chúng ăn gì? Lá và quả. Chúng là những động
vật ăn chay. Nếu không có protein trong cỏ và lá, ngựa
sẽ không tồn tại.
Trong từng cân lượng, từng phân tử, có nhiều dinh dưỡng, nhiều protein, nhiều khả năng chữa bệnh và sinh lực ở trong cây, lá, quả, rau và hạt hơn bất cứ thứ gì khác. Bí quyết là phá vỡ xenlulôzơ cứng để giải phóng tất cả những chất tốt đó - và đó là sự khác biệt giữa một con bò và con người, là nơi mà hầu hết mọi người mắc kẹt. Nấu ăn không làm được điều đó. Nhai một vài lần rồi nuốt cũng không được. Chờ chút, tôi sẽ giải thích ngay đây.

Vậy còn nguồn protein từ thịt thì sao? Chúng có tốt cho sức khỏe không?

Động vật sống lâu nhất trên hành tinh là những loài không ăn thịt.

Cơ thể của loài ăn thịt có tính axit- ăn mòn cơ thể rất cao (đó là lý do tại sao động vật ăn thịt không sống lâu)

Con người không bị ung thư do protein thực vật.

**Protein của Thịt so với thực vật- * THEO NGHIÊN CỨU TRUNG QUỐC ***

Nghiên cứu Trung Quốc là nghiên cứu toàn diện nhất từng được thực hiện về đề tài này ... Đại học Cornell và Oxford đã nghiên cứu tác động của việc ăn thịt so với thức ăn thực vật với đối tượng là 650.000 người tại 26 tỉnh ở Indonesia trong suốt 22 năm. Một nhóm người được cho ăn thịt trong khi nhóm còn lại chỉ được cho ăn thức ăn thực vật. Nhóm được cho ăn thịt bị ung thư trong khi nhóm được cho ăn thức ăn thực vật thô vẫn khỏe mạnh. Sau đó, họ đổi lại thực phẩm, những người bị ung thư được cho ăn thực ăn thực vật thô, họ đã khỏe mạnh trở lại! Nhóm khỏe mạnh được cho ăn thịt lại bị ung thư! Điều này đã được tiến hành nhân rộng 50 lần trong suốt 22 năm !!! Hãy tham khảo nghiên cứu này ở trang : www.TheChinaStudy.com

Điều quan trọng cần biết là cơ thể tạo ra protein từ AXÍT AMIN. Cơ thể không thể lấy protein động vật và đơn giản chỉ cần cắm nó vào các tế bào của chúng ta là xong - cơ thể chúng ta phải phân hủy thịt thành trạng thái lỏng (gồm RẤT NHIỀU công việc!), Và sau đó phá vỡ nó thành các phân tử axít amin cơ bản ...lắp ráp lại chúng

thành hình dạng liên kết protein mà chỉ cơ thể con người có thể sử dụng. Điều này tốn rất nhiều năng lượng, thời gian và là một cách không hiệu quả để nạp protein. Thêm vào đó là thực tế rằng các sản phẩm động vật (bao gồm cả sữa) làm cho cơ thể chúng ta có tính axit và cũng chứa đầy hoóc môn, kháng sinh, steroid và được nuôi dưỡng bằng thức ăn động vật không lành mạnh, rẻ tiền. Ngay cả khi động vật được nuôi hữu cơ, thì chúng cũng có các hóc môn tự nhiên không dành cho con người. Một con bò có hóc môn làm cho nó phát triển nhanh để nặng hàng ngàn Pound. Khi chúng ăn những đồ này, chúng làm cho các bệnh ở Mỹ phát triển nhanh giống như bệnh ung thư.

Các sản phẩm động vật với protein ngoại lai là cơ sở cho hầu hết các bệnh trong cơ thể con người. Thêm vào đó là các hóc môn phát triển nhanh khác thường khiến mọi thứ dẫn tới thảm họa. Tiêu thụ các protein lạ khó tiêu và đường… có thể là một trong những nguyên nhân gây ra hầu hết các bệnh.

Protein thực vật hữu cơ không có axit uric để làm tắc nghẽn động mạch của bạn như thịt.

Thận của người ăn thịt phải làm việc vất vả gấp ba lần so với thận của người ăn chay. Và tôi có thể kể ra thêm nhiều tác hại nữa.

## NGUỒN PROTEIN KHỎE MẠNH KHÔNG TỪ THỊT

Đầu tiên- KHÔNG tiêu thụ đạm Whey !!! Whey là sản phẩm từ bơ sữa.

Thứ hai, ngừng lo lắng về protein. Đó là một sự lãng phí năng lượng. Ngựa, vượn, voi, trâu v.v ... lấy protein và cơ bắp từ đâu?
Cỏ và Rau xanh. Có nhiều năng lượng trong các loại thực vật màu xanh đó. Vìchúng ta lười biếng và không nhai thức ăn nhiều như ngựa hay bò, nên cách tốt nhất để con người tận dụng tối đa rau xanh là cho vào máy xay sinh tố. Rì rì !! - ngay lập tức tan nhỏ và tất cả các cenlulozơ bị phá vỡ một phần cho chúng ta. (Vitamix, Blentec, và bây giờ là máy xay Markus là những loại máy tốt nhất). Chế độ ăn của tinh tinh hoang dã có lẽ là thứ gần gũi nhất với những gì chúng ta nên ăn, và Victoria Boutenko đã viết một cuốn sách về nó "Màu xanh cho cuộc sống". Về cơ bản, tinh tinh ăn chủ yếu là một nửa trái cây và một nửa thức ăn màu xanh lá cây. Chúng ăn

một ít hạt khô, tránh các loại quả khô và chỉ ăn rễ cây khi không còn gì khác để ăn (đối với chúng ta đó sẽ là cà rốt, củ dền, củ cải, vv.)
Bởi vậy, bạn có thể lấy protein từ sinh tố dâu tây và cải xoăn, hoặc chuối và xà lách, hoặc xoài và rau chân vịt, vv. (xem các ý về máy xay sinh tố sau trong cuốn sách)

Đây là một danh sách những nguyên liệu thực sự giàu protein ...

**Rong tiểu câu - CHLORELLA-** Hàm lượng axit amin 62%

(một loại tảo) được coi là một trong những thực phẩm hoàn chỉnh nhất trên hành tinh - bạn có thể sống nhờ những thứ này vô thời hạn. Nó có TẤT CẢ các axit amin (một loại protein hoàn chỉnh) - nhiều hơn bất kỳ loại thực phẩm nào trên Trái đất, cộng với tất cả các loại khoáng chất, enzym, diệp lục và khá nhiều thứ khác như Beta carotene (vit A), C, E, K, B, phức hợp B1, B2, B6, B12, niacin, axit pantothenic, RNA, DNA, axit folic, biotin, choline và inositol, phốt pho, kali, magiê, gecmani, lưu huỳnh, sắt, canxi, mangan, đồng, kẽm, iốt, coban và các nguyên tố vi lượng. Tảo này sao chép nhanh đến mức tăng gấp bốn lần sau mỗi hai mươi bốn giờ. (di truyền tuyệt vời) Nó cũng làm tăng gấp bốn lần chuỗi thực vật thân thiện của chúng ta (chế phẩm sinh học) làm cho nó trở thành một trong số các "yếu tố tăng trưởng" mạnh nhất hiện có. Nó giúp tăng cường hệ thống miễn dịch vô cùng (giúp trẻ phát triển và khỏe mạnh), giúp tiêu hóa, kiềm hóa, chữa lành niêm mạc ruột, loại bỏ hóa chất, độc tố và kim loại nặng ra khỏi cơ thể, giúp tăng cường sức khỏe và tăng trưởng cơ bắp, tăng nồng độ hemoglobin trong hồng cầu (cho sắt và oxy), giúp giảm cholesterol và giúp giải độc gan.

Tốt nhất là ăn khi bụng đói và ít nhất là 20 phút trước trước khi ăn thức ăn khác. Chlorella vừa có mặt trong Công thức Protein, vừa có mặt trong Công thức Xanh của tôi.

**RONG BIỂN**- (ít nhất 50% protein) có thể cạnh tranh trực tiếp với protein động vật và dễ đồng hóa hơn nhiều. Rong biển có nhiều khoáng chất hơn bất cứ thứ gì khác trên hành tinh. Chúng cũng là nguồn iốt tốt nhất cần thiết cho tuyến giáp khỏe mạnh. Ví dụ như họ tảo bẹ, tảo bẹ Kombu, sồi biển, tảo bẹ Wakame, rong biển khô, tảo đỏ Dulse
Cho vào sinh tố, súp, salad hoặc làm cho toàn bộ các món ăn từ chúng. Ăn hàng

ngày. Chúng tôi có rất nhiều công thức sử dụng TẢo Biển trong sách nấu ăn của mình.

**HẠT PHẤN THÔNG & PHẤN ONG** *có lẽ là loại thực phẩm tốt nhất trong số các loại thực phẩm giàu protein*

**TOCOTRIENOLS**- (cám gạo) Nếu bạn định chọn bột protein, cám gạo là một loại tốt. Đây cũng là nguồn vitamin E tốt nhất.

**DIÊM MẠCH**- siêu liên kết Incan không chứa gluten cùng với protein hoàn chỉnh từ các axit amin và carbohydrat phức tạp. Hãy ngâm chúng rồi mới ăn. Đừng nấu chín.

**QUẢ ACAI** có cấu hình protein và axit amin giống hệt như trong quả trứng

**SẦU RIÊNG** có mùi rất kinh khủng nhưng rất đáng giá. Chúng là một nguồn protein tuyệt vời - một loại thực phẩm yêu thích của đười ươi, voi, hổ, vv ... Chúng cũng có hàm lượng tryptophan cao (tốt cho bệnh trầm cảm, mất ngủ) và làm tăng chất dẫn truyền thần kinh serotonin trong não (giúp bạn cảm thấy khỏe). Bạn có thể mua chúng ở các chợ của người Châu Á. Nên để ngăn đông tủ lạnh sẽ giảm bớt mùi và để vào bồn rửa qua đêm để tan đá. Xem video của tôi tại trang DurianRecipe.com

**HẠT GAI DẦU** (mỗi muỗng canh chứa 30 gam protein)
Một nguồn protein rất phổ biến trong thế giới sức khỏe. Chúng chứa tất cả 9 axit amin thiết yếu.

**BỘT MESQUITE**- được sử dụng làm thực phẩm chính trong nhiều thế kỷ bởi cư dân sa mạc. Lượng protein cao, với lượng canxi, magiê, kali, sắt và kẽm tốt, rất nhiều axit amin lysin với chất ngọt như mật đường kết hợp một chút caramen -Cho hòa tan vào nước ép sinh tố.

**ĐẬU RĂNG NGỰA** (cho những bạn muốn ăn trứng)
Chúng có rất nhiều protein, còn được gọi là thịt của người nghèo. Chỉ ¼ cốc đậu đã chứa đến 10g protein. Chúng rất giàu những dinh dưỡng thiết yếu cần cho cơ thể. Một trong những loại thực phẩm chính trên thế giới trong 5000 năm qua, đặc biệt

đối với người Hy Lạp và Roman ở vùng Địa Trung Hải. Đậu răng ngựa rất giàu chất L-dopa, một chất dẫn truyền thần kinh giúp kiểm soát bệnh tăng huyết áp. Đậu răng ngựa cũng tạo ra HGH, hooc môn chống lão hóa tự nhiên và cũng giúp cơ bắp phát triển. Xem video của tôi tại trang FavaBeanRecipe.com

Cây tầm ma
Hạt (đã ngâm)

Quả hạch

Rau xanh như rau chân vịt, cải xoong, rau arugula, cải xoăn, bông cải xanh, cải bi brussel, cải búp collard và rau mùi tây.

Cỏ- cỏ lúa mì, cỏ linh lăng, lúa mạch

Tảo xanh (tên khoa học là vi khuẩn lam)

Tảo xoắn - Spirulina

Hạt bí ngô

Hạnh nhân

Các loại hạt Brazil - có chứa hạt mầm Selenium

Gạo mọc dại nảy mầm, ngũ cốc nảy mầm

Rau mầm các loại

Với tất cả các **hạt (seeds) và quả hạch (nuts)**, ngâm chúng trước khi ăn để hòa tan lớp phủ ức chế enzym (làm cho chúng dễ tiêu hóa hơn). Ngâm qua đêm là tốt nhất. Ngâm ít nhất một vài giờ. Hạt khô tốt hơn quả khô. (Hạt điều không phải là quả hạch và không cần ngâm.) Đối với những người quá bận rộn không có thời gian, tôi đã phát triển một loại bộ protein, hãy tham khảo tại trang MarkusProtein.com nhé.

NHỊN ĂN THỰC SỰ GIÚP ÍCH - Các nghiên cứu tại Đại học Cornell cho thấy khi một người kiêng ăn trong 24 giờ, cơ thể không mất ít protein nào - chỉ giảm chất béo. Những người tập thể hình nhịn ăn một ngày một tuần thực sự tăng khối lượng cơ bắp nhanh hơn vì cơ thể họ sạch và hoạt động hiệu quả hơn.

*************************************************************************

Hãy bắt đầu nào

Thứ nhất - **Bạn không thể khỏe mạnh chỉ bằng cách thêm một cái gì đó vào chế độ ăn uống của bạn** – những gì bạn đào thải mới là thứ tạo nên sự khác lạ lớn. Nếu bạn có một chiếc xe bị rỉ sét, sẽ không có siêu nhiên liệu nào làm cho nó chạy tốt hơn, trừ khi bạn làm sạch vết rỉ sét trước. Các bộ phận càng sạch, xe sẽ chạy trơn tru hơn. Cơ thể của bạn cũng vậy. Đã đến lúc làm sạch một cách nghiêm túc nào.

## LÀM SẠCH - BÍ MẬT QUAN TRỌNG NHẤT CỦA TẤT CẢ

*Dinh dưỡng rất quan trọng, nhưng chính việc làm sạch tạo mới nên sự khác biệt* - Paul Nison

Khi chúng ta sửa lại một chiếc xe hơi phế liệu hoặc ngôi nhà, chúng ta phải lột toàn bộ chỉ còn bộ khung trần, cạo đi từng chút rỉ sét và mối mọt. Sức khỏe không bắt đầu bằng cách dùng một số loại thuốc hoặc thực phẩm tốt cho sức khỏe. Không. Chúng ta phải gột toàn bộ cơ thể và dọn sạch tất cả rác từ các tế bào đã tích lũy từ khi chúng ta được sinh ra. Dù bạn có tin hay không, mọi người vẫn mang theo dư lượng của thực phẩm và suy nghĩ tồi tệ từ thời thơ ấu. Vâng, các tế bào của chúng ta tái tạo và thay thế, nhưng thông điệp được truyền lại qua các thế hệ tế bào. Chúng đều có ký ức.

Ngay cả những người có chế độ ăn thực phẩm sống lành mạnh cũng cần phải làm sạch cơ thể, nếu không, họ thậm chí sẽ gặp những vấn đề về sức khỏe. Tại sao làm sạch rất quan trọng - ngay cả đối với những người ăn thức ăn thô lành mạnh - cơ thể cần phải loại bỏ hàng triệu tế bào chết mỗi ngày, không chỉ là thực phẩm. Các tế bào chết thì độc hại và cần phải được loại bỏ nhanh chóng. Khoảng 100 pound tế bào chết được đưa đến ruột của chúng ta mỗi năm. Nếu không làm sạch đúng cách, làm sạch chất xơ và đại tràng, chúng ta sẽ tích lũy nhiều chất thải hơn lượng mà cơ thể chúng ta có thể xử lý.

## TẠI SAO (HẦU HẾT) NHỮNG NGƯỜI ĂN THỰC PHẨM THÔ LẠI QUÁ GẦY? (VÀ HAY TRUNG TIỆN)

Đó là một cái bẫy dễ rơi vào. Đầu tiên, họ nghĩ rằng chỉ cần ăn thực phẩm thô sẽ giúp họ khỏe mạnh. Ăn tất cả các thực phẩm thô trên thế giới sẽ không làm được gì nhiều trừ khi bạn dọn dẹp cơ thể trước ... và tiếp tục thực hiện thường xuyên. Không thường xuyên thụt tháo đại tràng là sai lầm lớn nhất của những người ăn thực phẩm thô. Những người ăn thực phẩm thô cũng cần làm sạch cơ thể nhiều như những người khác. Tại sao? Bởi vì khi bạn dọn dẹp nhà cửa, bạn có một lượng rác khổng lồ và những thứ không sử dụng bị vứt đi ... chúng lấp đầy các thùng rác hiện có của bạn. Bạn cần thêm trợ giúp để loại bỏ lượng rác đó.

Nếu không, những thứ đó sẽ làm tắc nghẽn ngôi nhà của bạn và làm cho nó thậm chí còn xấu hơn trước. Nói cách khác, chế độ ăn thực phẩm thô làm cho cơ thể bạn giải độc. Cùng với các chất thải độc hại tích lũy nhiều năm và nhiều thập kỷ trong các tế bào lấp đầy tất cả "thùng rác" của bạn - hệ thống bạch huyết bị quá tải, gan và thận bị lấp đầy bởi chất thải và hệ thống đào thải của bạn bị tràn ngập từ cuộc di cư hàng loạt này. Nếu bạn không gửi thêm sự trợ giúp để mang những thứ này đi, nó sẽ tái hấp thu vào dòng máu và khiến bạn trở nên ốm yếu và độc hại hơn.

Thứ hai, nên trở thành người ăn thực phẩm thô hay không - hầu hết axit dạ dày của mọi người đều quá yếu. Trong tự nhiên, rất nhiều thứ có vị đắng chứ không phải vị ngọt. Vị đắng hỗ trợ cho tiêu hóa, củng cố chức năng gan và tạo ra acid cho bao tử. Nhưng hầu hết mọi người chỉ thích thực phẩm có vị ngọt, và toàn toàn né tránh những món có vị đắng.

Thứ ba, Các cenlulôzơ trong rau sống rất khó tiêu hóa- (nó đòi hỏi độ pH 1-2) mà hầu như không ai có. Cenlulôzơ đòi hỏi enzym cenlulôzơ để tiêu hóa, mà đó lại là một trong số ít enzym mà tuyến tụy của chúng ta không thể tạo ra - nó cần phải đến từ các nguồn bên ngoài. Tất cả các loại trái cây và rau sống đều chứa cenlulôzơ, nhưng khi nhiều người chuyển sang chế độ này, họ lại không thực sự ăn nhiều thực phẩm thô sống (đặc biệt là rau xanh) - họ ăn sô cô la thô, phô mai sống làm từ hạt điều, sinh tố dừa sống, rất nhiều bánh quy giòn, bánh quy, bánh ngọt và ăn tráng miệng ... rất nhiều ĐƯỜNG (làm suy yếu axit dạ dày và thúc đẩy ký sinh trùng ... và không có enzym cenlulôzơ ... vì vậy khi ăn rau xanh ... thức ăn không được tiêu hóa đúng cách, hậu quả là quá trình lên men và phân hủy diễn ra, tạo ra khí thải.
Thực phẩm không tiêu hóa được này cũng sẽ không được đồng hóa vào cơ thể, vì vậy cuối cùng họ bị thiếu dinh dưỡng và trở nên gầy gò. Thêm vào đó, còn có những

nguyên nhân khác khiến acid dạ dày suy giảm như căng thẳng, thiếu vitamin C, kẽm, vitamin nhóm B, thiếu ngủ, hút thuốc.
Sự thiếu hụt dinh dưỡng này làm cho tóc bạc, cướp đi năng lượng và tuổi tác của con người. Đó là lý do tại sao có những người gầy gò tóc bạc, da nhăn nheo lại nghĩ rằng họ đang "khỏe mạnh". Câu trả lời là tăng độ pH của dạ dày và đơn giản là xay nhỏ thực phẩm bạn ăn. Những người ăn uống thô xay sinh tố xanh mỗi ngày bắt đầu lấy lại cân nặng bình thường, giảm nếp nhăn và thậm chí đôi khi tóc bạc của họ đen trở lại. Nói thêm về điều đó sau nhé.

Làm sạch phải là một việc làm thường xuyên, bởi vì ngay cả khi chúng ta sạch sẽ (hoặc chúng ta nghĩ là mình sạch), chúng ta vẫn liên tục hít thở không khí độc hại (100% phụ nữ được kiểm tra đều có nhiên liệu máy bay trong sữa mẹ), uống nước đóng chai (clo trong nước uống để lại sẹo ở động mạch của chúng ta và nhựa là nguyên nhân gây ung thư), ăn những thứ mà ai biết có gì bên trong đó rồi, chạm vào tay nắm cửa hay bắt tay - những bề mặt có thể có ký sinh trùng trên đó - và tiếp nhận những suy nghĩ cũng như năng lượng tiêu cực từ người khác. Thậm chí cả những người ăn thức ăn thô cũng hay "ăn gian". Ăn ít đồ này kia khi đi du lịch, một bữa ăn với gia đình hoặc bạn bè. Tất cả đều tích tụ trong cơ thể.
Phải làm sạch cơ thể thường xuyên. Bạn luôn có thể biết ai không làm điều đó khi một số người ăn thực phẩm thô vẫn bị bệnh hoặc chết như người bình thường ... trong khi những người khác sống được hơn trăm tuổi

Vâng. Hãy bắt đầu với những thực phẩm thông thường hàng ngày mà chúng ta thích ăn, và tại sao chúng lại hủy hoại bạn.

# SỮA, PHÔ MAI và SẢN PHẨM TỪ BƠ SỮA

(bao gồm phô mai, sữa chua, kem, kem chua, sốt trắng trộn salad, v.v.)

Các quốc gia tiêu thụ nhiều sản phẩm sữa nhất cũng có tỷ lệ mắc bệnh thoái hóa xương cao nhất (như loãng xương), bệnh tim, ung thư vú, dị ứng, tiểu đường và bệnh đa xơ cứng. Hoa Kỳ tiêu thụ nhiều sản phẩm từ sữa hơn so với phần còn lại của thế giới cộng lại và vẫn có mức độ loãng xương cao nhất và xương yếu trên thế giới.

Sữa KHÔNG đưa canxi vào xương của chúng ta -ngược lại- nó đẩy canxi từ xương

của chúng ta ra, làm cho chúng yếu, mềm và giòn. Tại sao ư? Bởi vì các sản phẩm sữa có tính axit đối với cơ thể, điều này buộc cơ thể phải tự bảo vệ mình bằng cách kéo các khoáng chất kiềm từ bất cứ nơi nào có thể lấy nó - cụ thể là ở xương của chúng ta - để trung hòa các axít. Điều này trớ trêu dẫn đến thiếu canxi. Sữa bò không giống sữa mẹ. Canxi trong sữa bò hoặc phô mai không giống như canxi từ các nguồn thực vật hữu cơ như rau lá xanh (đó là nơi bò lấy canxi!) Cơ thể chúng ta dễ hấp thu canxi trong thực vật hơn rất nhiều.

Sữa và phô mai là nguyên nhân hàng đầu gây viêm khớp, táo bón, dị ứng, hen suyễn, đau bụng, các vấn đề về viêm xoang, bệnh tim, vấn đề buồng trứng, thiếu máu, bệnh đái tháo đường phụ thuộc insulin, đục thủy tinh thể, béo phì, tắc nghẽn mạnh máu, vấn đề phổi và thậm chí là ung thư. Nó liên kết trực tiếp với các cơn đau tim và đột quỵ. Khi mọi người được khám nghiệm tử thi, người ta mở trái tim ra và tất cả những chất dày đặc màu trắng này tuôn ra ... đoán xem nó là gì? Mảng bám canxi! Điều đó giống như là cố gắng sử dụng xi măng thay vì dầu trong động cơ xe hơi của bạn vậy.

Các sản phẩm sữa tạo ra chất nhầy làm tắc nghẽn ruột, phổi và hệ thống sinh sản của chúng ta, gây quá tải, chất nhầy nhầy nhụa làm nghẹt thở các tế bào làm chúng không thể thở. Khi các đốm trắng bắt đầu xuất hiện trên các bộ phận khác nhau của cơ thể, điều đó có nghĩa là chất béo và chất nhầy đã lan rộng khắp hệ thống hô hấp và sinh sản. Mất cân bằng nội tiết tố thường xảy ra, bao gồm các chức năng tuyến giáp, tuyến tụy và tuyến sinh dục. Tình trạng này dẫn đến u nang và khối u, cuối cùng dẫn đến ung thư, đặc biệt là các khu vực vú, đại tràng và cơ quan sinh sản. Tất cả các sản phẩm động vật dẫn đến sự tích tụ chất béo và cholesterol trong động mạch và tim, chúng giống như mộ lớp “xi măng” nhão dày màu trắng làm từ canxi vô cơ vậy (hoàn toàn khác với canxin dễ hấp thụ trong thực vật)

Không có gì làm tắc ruột của bạn nhanh hơn phô mai và các sản phẩm từ sữa. Giống như bạn đang nuốt keo dính vậy.

Sữa bò chứa hàm lượng chất béo bão hòa cao hơn sữa mẹ, có nghĩa là gây ra sự tích tụ cholesterol và các vấn đề lưu thông máu ở trẻ sơ sinh và người lớn. chất béo động vật là nguyên nhân gây ra bệnh tiểu đường, bao gồm cả tiểu đường type 1 ở trẻ em. Điều tồi tệ nhất bạn có thể làm là cho con mình uống sữa bò.

Ngày nay, sữa và phô mai là một trong những lý do nhiều phụ nữ qua đời vì các vấn đề về tim và ung thư vú hơn bao giờ hết, tất cả là từ chất béo bão hòa và hooc môn động vật. Mọi người có tất cả các loại canxi vô cơ làm tắc nghẽn cơ thể. Khi không có đủ magie để xử lý lượng canxi này, chúng sẽ hoàn toàn vô dụng.

Nếu bạn nghĩ rằng phô mai không phải là một chất gây nghiện, hãy thử ngưng ăn nó.

Sữa tiệt trùng (đun sôi ở nhiệt độ cao) giết chết các enzyme, vì vậy sữa không thể được tiêu hóa đúng cách. Tuyến tụy không thể thay thế những enzyme bị mất này này nên từ đây dẫn đến bệnh tiểu đường.

Sữa đồng nhất làm cho các phần tử chất béo nhỏ đến mức chúng có thể vượt qua chất nhầy của ruột, trực tiếp hấp thụ vào máu, nơi chúng trở thành một chất lạ (như dầu hydro hóa hoặc bơ thực vật) mà cơ thể không biết phải xử lý thế nào, thế là chúng tích tụ trong động mạch, khớp, tim và các cơ quan khác.

Sữa tiệt trùng là thực phẩm nguy hại. Con Bê (bò con) được nuôi bằng sữa tiệt trùng thường chết chỉ sau 8 tuần!

Thậm chí nếu bạn uống sữa sống, bạn sẽ không muốn uống. Hầu hết những con bò đều bị ốm và bị bệnh. Chúng được vắt sữa bằng máy khiến máu và mủ chảy vào sữa. Bạn có muốn uống máu và mủ không?

Khi con người uống sữa, chỉ một nửa protein được sử dụng, phần còn lại trở thành protein ngoại lai trong cơ thể ... và protein ngoại lai là nguyên nhân số một của tất cả các bệnh ở người. Nó gây ra sự quá tải nghiêm trọng ở thận (thận của người ăn thịt hoặc người uống sữa hoặc ăn phô mai) phải làm việc vất vả gấp 3 lần so với thận của người ăn chay. Cuối cùng chúng tạo thành sỏi. Điều này còn nguy hại hơn đối với trẻ sơ sinh vì thận của trẻ thậm chí còn chưa được hoàn thiện đầy đủ.

Một nghiên cứu của trường đại học Harvard trong suốt 12 năm với 72.000 người cho thấy những người uống nhiều sữa nhất (3 ly trở lên mỗi ngày) bị gãy xương nhiều hơn những người uống rất ít. Bò và ngựa, dê và voi lấy canxi từ đâu? Từ cỏ. Rau

xanh có nhiều dinh dưỡng hơn hầu hết mọi thứ trên hành tinh này. Cách tốt nhất để cho con người dễ tiêu hóa rau xanh là nhai thật kỹ hoặc cho chúng vào máy xay sinh tố với một ít trái cây. Điều đó làm cho tất cả các chất dinh dưỡng có thể được hấp thụ ngay lập tức.

Một yếu tố quan trọng khác là **MAGIÊ**. Canxi không thể được hấp thụ hoặc sử dụng bởi cơ thể mà không có magiê, và hầu như tất cả mọi người ngày nay đều thiếu magiê một cách trầm trọng. Vì mọi người đều bị thiếu magiê, điều đầu tiên các nhân viên y tế làm khi ai đó bị đau tim là tiêm magiê cho bệnh nhân. Magie malate thậm chí còn tốt hơn.

Bởi vậy- uống 1 muỗng cà phê magiê 3 lần mỗi ngày. Cá nhân tôi dùng một sản phẩm có tên là Natural Calm là Ma-giê Citrate (một loại chế phẩm magiê), một loại bột trắng, tôi chỉ cần cho vào nó vào một ít nước.

HÃY QUÊN SỮA ĐẬU NÀNH, SỮA HẠT VÀ SỮA GẠO TRONG CỬA HÀNG ĐI

Sản phẩm cơ bản là tốt, nhưng chúng có chứa hoạt chất carrageenan cô lập và quá nhiều đường. Nên nhớ, sữa đậu nành, sữa hạnh nhân, sữa gạo các loại đều đã được nấu lên. Chúng đã mất đi những vitamin và dưỡng chất của những thành phần tươi sống. Hãy tự làm những loại sữa tốt cho sức khỏe của riêng bạn. Chúng rất là dễ làm.

KEFIR

Kefir là một sản phẩm lên men hình thành khi lợi khuẩn được cho vào trong sữa dê, sữa bò, nước trái cây hoặc nước đường. Khi được cho vào sữa động vật, nó sẽ tiêu hóa sữa và đường lactose, để lại những hoạt chất sinh học được một số người cho là tốt cho sức khỏe. Có hai loại men kefir: kefir trong sữa và kefir trong nước. Một loại sống trong sữa, và loại còn lại có thể sống trong nước trái cây, nước dừa hay thậm chí chỉ là nước đường. Sau vài ngày, đường sẽ bị tiêu hóa hết, chỉ còn lại kefir. Lúc này nó thật sự tốt cho hệ tiêu hóa. Bạn có thể tự làm bằng cách cho hạt men kefir vào sữa hoặc nước trái cây. Tôi không dùng kefir trong sữa. Bởi vì sữa động vật có một vấn đề, đặc biệt sữa bò, chính là nó có chữa những hooc môn khiến cho bò con lớn lên rất nhanh. Những hooc môn phát triển này sẽ khiến cho những hiện tượng

phi tự nhiên nảy sinh trong cơ thể người (như ung thư hoặc những bệnh liên quan đến hooc môn). Hầu hết các loài động vật chăn nuôi đều được tiêm hooc môn tăng trưởng và kháng sinh, giết chết rất nhiều lợi khuẩn trong đường ruột của em bé cũng như người lớn, và làm suy giảm hệ miễn dịch một cách trầm trọng. Vì thế sử dụng kefir trong các loại nước có nguồn gốc thực vật sẽ an toàn hơn. Nhân tiện, tôi muốn nói rằng các loại thức ăn lên men đều rất tốt và cần được hấp thu để có đời sống khỏe mạnh.

Dưới đây là những cách siêu nhanh và dễ để chế biến các loại sữa, tốt hơn sữa bò rất nhiều, cho bạn và con trẻ.

## HÃY TRÁNH XA BÁNH MÌ VÀ MỌI THỨ ĐƯỢC LÀM TỪ BỘT MÌ

### 5 loại sữa đơn giản, chế biến chưa đến 1 phút

**Sữa chuối**

(Cho vào máy xay)

**1 cốc chuối đông lạnh**

**1 cốc nước**

Tùy chọn: vanilla, quế, một nắm muối biển)

**Sữa hạt điều**

(Cho vào máy xay)

**1,5 cốc hạt điều (tốt hơn nên ngâm khoảng 1 tiếng)**

**1 cốc nước**

**2 muỗng si rô lá phong**

**Sữa hạt cây gai dầu**

(Cho vào máy xay)

**1 cốc hạt gai dầu**

**2 cốc nước**

Hạt gai dần cực kì giàu chất đạm, vitamin nhóm B, canxi và sắt.

**Sữa bơ hạnh nhân**

(Cho vào máy xay)

**2 muỗng canh bơ hạnh nhân sống**

**2 cốc nước**

**1 nhúm muối nhỏ**

**1 ít mật ong hoặc si rô lá phong (tùy chọn)**

**Sữa dừa**

(Cho vào máy xay)

**Nước dừa** (trong quả dừa non)

(Mỳ pasta, ngũ cốc, bánh quy, bánh quy giòn, pizza, bánh mì vòng, bánh ngọt Pastry, bánh ngọt, bánh nướng, bánh nướng xốp, bánh kếp, vv.) Đây là những thứ gần như đã giết chết tôi.

Bên cạnh những thức ăn từ động vật, đây là một trong những nguyên nhân chính gây bệnh trong xã hội ngày nay. Chúng không có trong tự nhiên.

Bánh mỳ làm hình thành rất nhiều chất nhầy trong cơ thể. Nó gây nghiện và lão hóa. Đừng đụng vào nó. Khi nướng lên (tức gia nhiệt), tất cả sự sống đã bị giết chết. Nó gần như không còn giá trị dinh dưỡng nào. Nó chỉ chuyển hóa thành đường, và trở thành thức ăn cho ký sinh trùng, vi khuẩn, nấm men, ung thư và tiểu đường. Nó có chứa gluten, là một chất rất dính, và dán chặt vào bên trong cơ thể bạn như keo, gây ra bệnh viêm đường ruột, nơi vết loét ăn lỗ trên ruột và bạn bắt đầu chảy máu khi đi vệ sinh.

Nó còn chứa một loại protein khó tiêu có tên là gliadin, rất nhỏ nên dễ dàng hấp thụ vào máu. Vì cơ thể không biết nó là gì, nó gây ra tất cả các vấn đề với hệ thống miễn dịch. Nó làm cho bạn mệt mỏi và cuối cùng là đổ bệnh. Nó dính vào răng của bạn gây sâu răng. Các loại ngũ cốc nướng lên như lúa mì (đặc biệt là khi kết hợp với các sản phẩm từ sữa, bơ và thịt) có thể gây ra hơn 100.000 ca tử vong sớm mỗi tháng chỉ riêng ở Hoa Kỳ.

Chất nhầy hình thành từ bánh mì làm tắc nghẽn xoang mũi, phổi, gan, túi mật, ruột và cơ quan sinh sản của bạn. Không có bánh mì trong tự nhiên. Nếu cuối cùng bạn muốn loại bỏ chất nhầy, dị ứng, hen suyễn, các vấn đề miễn dịch, hãy tránh xa lúa mì, bánh mì và bất cứ thứ gì được làm với bột mì. Bạn có thực sự nghĩ rằng bạn sẽ nuôi dưỡng các tế bào khỏe mạnh từ bánh mì và mì ống không?

Một trường đại học đã thực hiện thí nghiệm khi chuột không được cho ăn gì ngoài thức ăn của con người ... bánh mì, đường, trứng, sữa, thịt bò, khoai tây, cam, táo, chuối và cà phê. Những con chuột này đã bị bệnh và không sống được bao lâu. Nếu những đồ ăn này không thể giúp mấy con chuột này sống sót... vậy có lẽ bạn nên suy nghĩ lại.

**GẠO?**

Bạn có biết Châu Á có tỉ lệ bị bệnh tiểu đường ngang với Mỹ? Một lý do quan trọng là họ đang tiêu thụ nhiều thịt và chất béo bão hòa hơn, là nguyên nhân chính gây ra bệnh tiểu đường. Thịt và các sản phẩm từ sữa tiêu thụ lượng insulin gấp đôi đường. Mọi việc còn tồi tệ hơn gấp nhiều lần khi chúng được kết hợp với các loại tinh bột như gạo. Bản thân gạo không xấu đến thế, nhưng khi trộn với chất béo động vật thì phải coi chừng. Thói quen ăn thịt chung với khoai tây nghiền hay cơm với cá thực sự nguy hiểm. Gạo lứt tốt hơn gạo trắng, nhưng tôi xin nhắc lại, nó cũng đã bị nấu chin, tức không phải thứ tối ưu cho sức khỏe như các loại thực vật tươi sống. Nó không phải là thực phẩm xấu, thi thoảng tôi vẫn ăn cơm, nhưng nếu bạn đang cần chữa lành một căn bệnh hay cần thanh lọc cơ thể một cách nghiêm túc, khoan hãy ăn cơm vào lúc này. Có một loại gạo đen gọi là gạo hoang, có thể ăn sống nếu ngâm qua đêm. Có rất nhiều công thức để chế biến nó.

## NGŨ CỐC

Chúng cần nhiều năng lượng để tiêu hóa hơn trái cây. Đó là lý do tại sao cơ thể luôn cảm thấy mệt mỏi. Hầu hết các loại ngũ cốc đều rất cứng và cần phải được nấu lên, như gạo chẳng hạn, khiến cho chúng không còn tối ưu cho sức khỏe và chưa nhiều dinh dưỡng như các loại rau quả tươi sống. Ngũ cốc nguyên cám rất tốt. Nhưng bạn không thể ăn tất cả các loại ngũ cốc khi còn sống, vì thế hãy để dành những món ngũ cốc nấu chín cho đến lúc cơ thể bạn đã được chữa lành. Rõ ràng yến mạch ngâm trong nước nóng (không đun sôi) tốt hơn bánh mì yến mạch nhiều. Cố gắng đừng ăn bánh mì. Có một số loại ngũ cốc CÓ THỂ ăn sống sau khi ngâm qua đêm như hạt quinoa, hạt kê, kiều mạch, hạt rau dền, rất dễ tiêu hóa. Yến mạch và lúa mạch cùng tốt, nhưng đặc hơn nhiều (nên nhớ là chúng ta cố gắng không nấu, chỉ ngâm). Có lúa và mầm lúa mạch thật sự rất tốt cho sức khỏe và giàu dinh dưỡng. Chúng có trong các Công thức Xanh của tôi.

# ĐƯỜNG

Tôi không nói về đường trong trái cây ngọt, tôi đang nói về đường tinh luyện.
Nó là một trong những thực phẩm gây nghiện và phá hoại nhất trên hành tinh.
Sự khác biệt duy nhất giữa cocain và đường là thời gian cần thiết để giết bạn. Bên cạnh thuốc lá và căng thẳng, đường là thứ nhanh nhất làm bạn lão hóa. Đường là nguồn nhiên liệu dồi dào cho bệnh tật, vi khuẩn, virus, ký sinh trùng, nấm mốc, nấm men và bất cứ thứ gì phát triển … kể cả tế bào ung thư.

Nước đường là thứ được dùng để nuôi virus trong phòng thí nghiệm nghiên cứu về bệnh tật. Đường chuyển hóa thành chất béo trong cơ thể chúng ta. Đường khử khoáng trong cơ thể, kéo canxi ra khỏi xương, gây loãng xương, làm hỏng hệ thống miễn dịch của bạn, dẫn đến bệnh tim, huyết áp cao, tiểu đường, viêm khớp, loại bỏ hóc-môn, đốt cháy tuyến tụy và làm tắc nghẽn động mạch vì đường huyết không được sử dụng trở thành chất béo bão hòa và cholesterol được lưu trữ trong các động mạch của bạn, dẫn đến huyết áp cao và hình thành cục máu đông. Đây là phần đáng sợ nhất - nó liên kết chéo với protein và làm cho làn da của bạn nhăn nheo! Quên ung thư đi - tuổi tác- nếp nhăn mới làm cho người ta thật sự sợ hãi !!!!! (Muốn giảm nếp nhăn ư, hãy bớt ăn đường lại. Nó gây viêm nhiễm cho mọi tế bào trong cơ thể. Nếu bạn ăn thứ gì đó ngọt (như mật ong, cây thùa, hay bất cứ thứ gì ngọt), bạn nên cho thêm quế vào để làm giảm tác động của đường lên cơ thể, bằng cách cân bằng lượng đường trong máu.

OK, tôi đã liệt kê những thức ăn chủ yếu gây nghiện, không tốt cho sức khỏe và làm hại mọi người. Nhiều người cảm thấy không khó để ăn chay, nhưng thực sự khó khăn khi cố gắng để từ bỏ các loại carbonhydrat biến tính (bao gồm: đường, tinh bột và chất xơ). Tôi biết nó là một trận chiến khi cố gắng không ăn bánh mì, phô mai và đường ... nhưng tin tôi đi, nó đáng giá đấy.

# SỰ CHUYỂN ĐỔI

Đừng miễn cưỡng làm điều này. Điều này làm cho dạ dày của bạn chua và đánh bại ý chí của bạn. Bạn cần phải thật sự MONG MUỐN làm điều này. Nếu bạn biết mình sẽ cảm thấy tuyệt vời đến thế nào, bạn sẽ háo hức lao vào luôn. Hãy hào hứng. Hãy mang ánh sáng mặt trời vào tim mình. Vứt bỏ tất cả bóng tối, cam chịu và u ám trong cuộc sống của bạn.

Bạn đang làm mới mình. Bạn sẽ tỏa sáng. Hãy tưởng tượng không bao giờ bị bệnh nữa. Tất cả những gì bạn làm là tuyên bố điều đó. Một cái gì đó bên trong cơ thể bạn cần nói "tương lai bắt đầu ngay bây giờ!".

Chúng tôi đang đợi bạn ở đầu kia, bạn của tôi - và có một bữa tiệc đang diễn ra ở đó. Hãy đến và ăn mừng. Đừng nhìn lại và nghĩ “Lẽ ra mình nên làm điều này nhiều

năm trước!" Quan trọng là hãy bắt đầu đi trên con đường đúng đắn. Và đi với tốc độ của chính bạn.

Một số người thực hiện chuyển đổi 100% qua một đêm.

Một số người gặp khó khăn khi nói lời tạm biệt với bánh mì, phô mai, sữa và thịt, vì vậy họ chuyển sang sữa hạnh nhân và bánh mì kẹp thịt chay. Họ có thể cảm thấy thành công nhưng không hoàn toàn khỏe mạnh ... nhưng nếu đó là điều cần thiết để đi đúng hướng với tốc độ mà họ cảm thấy thoải mái, thì ... ít nhất là họ đang di chuyển.

Một số người chuyển đổi 100% và hoảng loạn một tuần sau đó. Họ quay trở lại với những thức ăn họ thấy thoải mái, bị bệnh trở lại, sau đó thực hiện một bước nhảy vọt khác về sức khỏe và cuộc sống với thức ăn thô. Họ tiến hai bước, lùi một bước. Nhưng ít nhất họ cũng đang di chuyển.

Một số người đi hết chặng đường nhưng vẫn ở trong vùng thoải mái (đây là những người ăn thực phẩm "thô" nhất). Họ bvẫn ăn tất cả các loại đồ ngọt, món tráng miệng và những thực phẩm ưa thích dưới dạng thô. Họ toàn ăn sô cô la thô, bánh phô mai thô, ngũ cốc thô, kem thô, bánh quy thô, đồ tráng miệng thô, sinh tố trái cây thô, hỗn hợp hạt thô ... bạn có thấy điều gì đang xảy ra không? Họ có thể thi thoảng ăn một món salad hay uống một ly nước ép rau xanh ... nhưng về cơ bản họ vẫn nghiện đường và tinh bột. Chắc chắn tất cả những thức ăn đó không bị nấu chín. Có các enzym vẫn còn nguyên. Vâng, nó được làm từ tất cả các thành phần thô tự nhiên. Nhưng chúng không còn là thực phẩm sống nữa. Khi một cái gì đó được hóa lỏng trong máy xay sinh tố, tất cả các tế bào bị phá vỡ và sinh lực được giải phóng. Chất lỏng sẽ mau chóng bị oxy hóa, và trong vòng khoảng 30 phút, chúng không còn tồn tại nữa. Chúng chỉ là một đống khoáng chất có vị ngọt. Hãy nhớ rằng gần một nửa chế độ ăn thô nên là rau xanh tươi, và hầu hết những người ăn thực phẩm thô không làm được như vậy. Khi kiểm tra, người ta thấy hầu hết những người này hầu không có axit dạ dày! Những rau xanh có vị đắng rất cần thiết cho hệ tiêu hóa và lá gan khỏe mạnh, mang lại nhiều năng lượng, sự sống, tuổi trẻ và sự hấp thụ dinh dưỡng cao hơn.

NHƯNG tôi phải nói điều này. Hầu hết những người này không bị bệnh nhiều nữa. Họ vẫn đi trước người khác rất nhiều. Nếu họ cởi mở và giác ngộ để làm những gì đúng, họ sẽ tự nhiên bị thu hút vào bước tiếp theo.

Mục tiêu cuối cùng là tiêu thụ lượng thức ăn tối thiểu. Những người sống lâu nhất không lãng phí thời gian của họ để ăn uống hay nấu nướng. Họ đang bận rộn SỐNG. Họ đang tận hưởng thế giới, tận hưởng lẫn nhau và tận hưởng thiên nhiên. Họ cảm nhận làn gió và mặt trời. Và họ ăn rất đơn giản, một nửa khẩu phần là hoa quả, nửa còn lại là rau xanh, và một chút ít những thứ linh tinh thú vị ... thi thoảng ăn một quả trứng hay một con cá nhỏ, một số loại qua hạch hay các loại củ, thậm chí có thể là một ít sữa tươi từ một con dê.

Quan trọng nhất là, họ vô lo. Họ không nghĩ quá nhiều về việc bữa ăn tiếp theo sẽ diễn ra khi nào hoặc nơi họ sẽ đến ăn. Ngay cả khi đó là ngày hôm sau hoặc vài ngày nữa, họ không quan tâm, bởi vì họ biết một con người có thể tồn tại hàng tháng trời mà không cần gì ngoài nước hay nước trái cây. Chúng ta càng khỏe mạnh và sạch sẽ, chúng ta càng có thể hấp thụ nhiều dinh dưỡng hơn chỉ từ một miếng trái cây bé nhỏ. Giống như là đi 200 dặm (khoảng 320 km) chỉ với một gallon (khoảng 3,8 lít) xăng vậy.

**Bước đầu tiên là biết những gì KHÔNG nên làm.**

Tránh xa – đường, bánh mì, thịt, phô mai, sữa, kem, kem lạnh, trứng, cá, bất cứ thứ gì có ga, bánh mì và bất cứ thứ gì làm từ bột mì - mì ống, bánh quy giòn, bánh, bánh nướng, bánh quy, bánh, bánh mì pita, sandwich cuộn, bánh nướng xốp - bỏng ngô, thanh ngũ cốc bổ sung năng lượng, gạo trắng, và đương nhiên TẤT CẢ ĐỒ ĂN NẤU CHÍN bao gồm cả hấp, xào, chiên, luộc, nướng, tất cả kẹo và sô cô la, cà phê, khoai tây chiên, và tất cả thực phẩm đã chế biến.

Bỏ thuốc lá.

Ngưng uống rượu

Ngưng uống cà phê.

Tránh xa những nguồn gây căng thẳng.

Từ bỏ gánh nặng, nợ nần, hay bất kỳ thứ gì tiêu cực.

Tìm một mục tiêu.

Bạn làm được điều này không?

Bạn có muốn sống không?

Bạn có muốn trở nên gợi cảm và trẻ trung trở lại không?

**Sự lựa chọn là của bạn.**

Khi bạn đã vượt qua ngưỡng cửa, mọi thứ sẽ tiến triển tốt. Tôi biết. Ngay bây giờ tâm trí của bạn đang sợ hãi. Cơ thể bị nghiện của bạn sợ hãi. Nó đang thèm những thứ quen thuộc, và muốn tránh xa những thứ mới mẻ.

Tin tôi đi. Bạn sẽ không bao giờ muốn quay trở lại. Điều này giống như đi từ thời kỳ đen tối đến thời đại siêu âm nơi con người bay trong không trung vậy

Nào. Tôi sẽ cho bạn thứ gì đó mới để nghiện ... cụ thể là sức khỏe và hạnh phúc không giới hạn. Không còn bệnh tật. Không còn mệt mỏi và chán nản. Yêu và làm tình như bạn chưa từng được trải nghiệm trước đây. Soi sáng cả những giấc mơ hoang dại nhất của bạn.

Có một số thực phẩm chuyển đổi bạn có thể ăn để giúp bạn vượt qua.

Chỉ cần lưu ý- phô mai đậu nành rất không tốt. Nó chỉ là loại thực phẩm chết và vô giá trị như loại phô mai từ sữa. Phô mai đậu nành không có trong tự nhiên. Nó dính chặt vào bên trong cơ thể chúng ta. Hãy uống các loại sữa hạt gai dầu, sữa hạnh nhân, sữa chuối, sữa hạt điều, sữa mè, và các loại phô mai làm từ hạt điều, nhân tiện chúng rất dễ làm. Chúng tốt hơn và tươi hơn bất cứ thứ gì trên kệ cửa hàng đã được làm cách đây 5 tháng. Bạn có thể tìm thấy tất cả các công thức trong sách nấu ăn tại trang HealthyCookbook.com

Khi bạn nghiền hoặc xay một thứ gì đó, bạn đang phá vỡ nó. Những dưỡng chất thiết yếu trong đó sẽ chỉ tồn tại trong vòng 1, 2 ngày. Vì vậy, tốt nhất bạn nên tự xay nhuyễn lượng thực phẩm vừa đủ cho chính mình. Không khó lắm, rẻ hơn ngoài tiệm và bạn sẽ cảm thấy tốt hơn nhiều, cộng với cảm giác hài lòng và thành tựu về bản thân nữa. (lưu ý : giá trị dinh dưỡng vẫn có thể được giữ lại trong một khoảng thời gian dài, thậm chí là nhiều năm, nếu như độ ẩm được tách ra ngay lập tức, giống như các loại bột vậy, … Tôi sẽ giải thích điều này sau nhé.) Nhưng bây giờ, hãy giữ cho mọi việc thật đơn giản. Hãy ăn trực tiếp những thực phẩm tươi sống, mọng nước càng nhiều càng tốt. Xay, nghiền, hay băm nhỏ cũng được, nhưng bạn phải dùng ngay.

Bạn biết những gì đáng ngạc nhiên không? Khoảnh khắc tôi bắt đầu tự làm đồ ăn tốt cho sức khỏe cho chính mình, những người bạn không khỏe mạnh đã ghé qua luôn đi vào bếp và nói "tôi có thể thử không?" Đó là lúc tôi nhận ra rằng ngay cả những người cuối cùng trên trái đất muốn thay đổi thực sự từ sâu bên trong đang hy vọng tìm thấy điều gì đó tốt hơn và lành mạnh hơn trong cuộc sống. Tất cả họ đều ngạc nhiên khi mọi thứ đều ngon lành. Sô cô la thô của tôi luôn luôn là món bị đánh bay ngay lập tức. Gì cơ, nó đâu phải cà rốt hay cần tây - sô cô la mà có thể giúp bạn giảm cân à? Không đun hay nướng gì cả, đơn giản chỉ cần xay, trộn với dầu dừa và cho vào tủ đông? Nó thực sự dễ dàng đúng không.

Vào thời điểm tôi chỉ cho họ cách làm kem sô cô la thô trong 90 giây mà không có gì ngoài chuối đông lạnh, bột cacao và một chút vani, họ đã bị cuốn hút.

Trong vòng một tháng, hầu hết trong số họ đã làm sạch ruột bằng máy colonics hoặc thụt tháo tại nhà, và gọi cho tôi để nó về nguồn năng lượng và sức sống dồi dào mà họ đang có.

## THẾ CÒN THỰC PHẨM SẤY

Rất nhiều người ăn thức ăn thô bị bắt gặp ăn nhiều thực phẩm sấy vì chúng có kết cấu cứng giòn, ít mềm nhão ... giống như bánh mì vậy. Bạn có thể xem thực phẩm sấy giống như những món ăn trong quá trình chuyển đổi, hay món ăn vặt thi thoảng ăn cho vui miệng hoặc những lúc đi du lịch.

Máy sấy thực phẩm thường có nhiệt độ không cao hơn 115 độ F (tức 45 độ C), vì vậy enzym không bị phá hủy. Bạn có thể xem chúng giống như những loại hạt khô và trái cây rơi xuống đất trong tự nhiên, rồi mặt trời làm nóng chúng cho đến khi hết độ ẩm (trái cây khô). Nó ngon, nhưng không có độ ẩm. Nhiều người ăn thực phẩm thô làm "bánh mì" thô hoặc thanh ngũ cốc năng lượng thô, bánh mì kẹp thịt thô hoặc bánh quy hoặc bánh ngọt macaroons, vv ... Lúc đầu tôi đã ăn rất nhiều thứ này vì nó gây nghiện thật sự.

Thực phẩm sấy rất đậm đặc và hút độ ẩm từ cơ thể của bạn. Chúng đòi hỏi năng lượng đáng kể để tiêu hóa và thực sự có thể làm suy yếu axit dạ dày của bạn. Bạn có thể ăn cho vui miệng hay mang theo khi đi chơi, nhưng tốt nhất vẫn nên ăn trực tiếp các loại rau quả tươi ngon, mọng nước vừa mới hái, vì chúng rất giàu độ ẩm.

*****************************************************************

## ĂN NHƯ THẾ NÀO VÀ TẠI SAO PHẢI ĂN

Lần tới khi bạn ăn thứ gì đó - hãy chú ý đến cách bạn ăn - đặc biệt là cách bạn nhai. Tôi cá là bạn chỉ nhai một chút cho đến khi kết cấu của thức ăn bị vỡ và sau đó bạn nuốt luôn ... mong chờ sự giòn tan, tươi mới hợp miệng ... bạn thích cảm giác của đó trên lưỡi – Cái cảm giác giòn tươi giữa lưỡi và răng của bạn ... và khi cảm giác mới mẻ đó không còn nữa, bạn sẽ mong chờ được cắn miếng thức ăn tươi ngon tiếp theo, phải không? Bây giờ hãy chú ý đến những gì bạn đang nuốt. Những miếng đó lớn như thế nào? Làm thế nào hệ tiêu hóa có thể thực sự tiêu hóa chúng? Có ai nói với bạn rằng thức ăn của bạn cần được hóa lỏng hoàn toàn thành bột nhão trước khi nuốt không? Điều gì làm cho bạn nghĩ rằng dạ dày của bạn sẽ hòa tan những khối không được nhai kia? Bạn đã học hoặc giả định điều đó từ đâu? Bạn có thắc mắc gì về dạ dày và hệ tiêu hóa không? Bạn bắt đầu suy nghĩ về lý do tại sao bạn có thể rất mệt mỏi sau khi ăn? Hay tại sao bạn không nhận được nhiều năng lượng từ thức ăn?

Thực phẩm nên được coi là nhiên liệu. Ngày nay trong thế giới hiện đại, hầu hết mọi người ăn vì những lý do sai lầm. Họ ăn vì sự kích thích. Họ muốn cảm nhận vị mặn ngọt trên lưỡi, và kết cấu giòn tan đó ... hoặc thứ cay nóng trộn với đường, và thích cảm giác của lớp vỏ chiên giòn với lớp nhân mềm bên trong. Họ không quan tâm đến dinh dưỡng của nó, miễn là nó giữ cho họ sống thêm 5 giờ nữa. Tôi nói đúng không? Đó là sự kích thích tạm thời. Ẩn sau tâm trí họ biết rằng nó không thực sự tốt cho sức khỏe- nhưng này- thêm một đĩa khoai tây chiên thì có vấn đề gì chứ? Một bữa ăn thôi thì ảnh hưởng gì !.

Thật không may, là nó có ảnh hưởng. Mỗi phân tử bạn sử dụng sẽ giúp bạn tiến tới sự khỏe mạnh hoặc bệnh tật. Không có tính trung lập. Mỗi miếng cắn sai hướng sẽ đưa bạn đi xa hơn khỏi sự khỏe mạnh và nuôi dưỡng bệnh tật ... điều mà bạn có thể không biết nó đang xảy ra cho đến khi quá muộn. Đừng đợi đến khi nó xảy ra. Bắt đầu với con đường đúng đắn ngay bây giờ. Không tệ và nhàm chán như bạn nghĩ đâu. Đó là một quan niệm sai lầm.

Chúng ta ăn là để cung cấp cho mình nhiên liệu, để thực hiện những ước mơ của mình. Bất kỳ sự tiêu thụ thực phẩm nào vượt quá những gì chúng ta thực sự cần, không còn là sự tham ăn nữa, mà thực sự tệ cho chúng ta, bất kể thực phẩm đó có

tốt cho sức khỏe như thế nào. Tại sao ư? Bởi vì nếu cơ thể chúng ta không cần, nó sẽ bị lãng phí và bắt đầu thối rữa. Nó không chỉ đơn giản là được thải ra vào ngày hôm sau. Phần lớn trong số đó sẽ chờ đợi xung quanh và làm tắc nghẽn gan, máu, não và các cơ quan nội tạng của chúng ta. Nó khiến chúng ta mệt mỏi, lười biếng, suy nghĩ chậm chạp hơn, di chuyển chậm hơn và cảm thấy có chút tội lỗi, một cảm xúc tiêu cực thu hút nhiều năng lượng tiêu cực vào cuộc sống của chúng ta. Càng chứa ít thức ăn, cơ thể chúng ta càng nhẹ nhàng, chúng ta càng cảm thấy nhẹ nhàng, chúng ta càng ít thu hút những thứ nặng nề vào cuộc sống của mình. Bạn muốn không phải lo lắng điều gì? Ăn ít thôi ! Và đi lại nhẹ nhàng!.

Điều đầu tiên chúng ta phải học là chúng ta không cần nhiều thực phẩm để sống khỏe mạnh. Chúng ta thật sự cần rất rất ít. Vấn đề không phải ở chỗ bạn ăn bao nhiêu, mà là bạn hấp thu được bao nhiêu. Thức ăn phải hoàn toàn được tiêu hóa để các cơ quan của bạn có thể hấp thu và sử dụng.

**HÃY NHAI THỨC ĂN!!!!!!!!!**

Thứ hai, chúng ta cần học lại cách sử dụng miệng của mình. Cho đến bây giờ, việc ăn uống chỉ là để nếm các vị mặn ngọt và kết cấu thực phẩm, nhưng chúng ta lại không quan tâm nhiều đến chức năng tiêu hóa thật sự và sức khỏe, vì vậy chúng ta nhai qua quýt thức ăn rồi nuốt. Tất cả mọi thứ chúng ta bỏ vào miệng cần phải được nhai cho đến khi chúng có dạng sệt - không phải dạng miếng. Dạ dày của chúng ta không có răng, và những miếng thức ăn đó sẽ đi vào cơ thể, chỉ được tiêu hóa một nửa rồi gây ra tất cả các loại vấn đề. Chỉ cần nhai thức ăn cho đến khi chúng trở thành dạng lỏng sẽ tăng thêm lợi ích bạn nhận được từ thực phẩm lên gấp 5 lần! Chỉ điều này thôi sẽ làm tăng năng lượng, giúp bạn không bị mệt mỏi sau đó, giữ cho bạn không bị đầy hơi, bị bệnh và thậm chí giúp bạn tăng thêm cơ nếu bạn tập luyện hoặc cố gắng tăng cân.

*************************************************************

## NHỮNG THỨ BẠN SẼ CẦN

Nếu bạn chưa có - hãy mua chúng. Bạn sẽ cần chúng đấy.

- **Một máy ép rau quả** chất lượng như L'Equip (khoảng $100)

Nó sẽ tách ra hết phần xác của rau quả và cho bạn nước ép nguyên chất. Bạn sẽ cần dùng nó trong quá trình chữa lành và thanh lọc cơ thể một cách nghiêm túc. Đừng ép nước trái cây vì chúng tập trung quá nhiều đường một lúc. Bạn nên ép nước rau lá xanh và các loại rau củ khác. Sau giai đoạn này, bạn có thể tiến tới bước xay rau củ, không bỏ đi phần nào cả, tất cả đều được xay nhuyễn.

Cho bước này, bạn sẽ cần

**Một chiếc máy xay sinh tố công suất cao**

Giống như máy **Vitamix** (trong hình) - một máy xay sinh tố khỏe đến mức nó có thể hóa lỏng hầu hết mọi thứ, nhưng vẫn giữ lại được chất xơ và dinh dưỡng.
Đây là loại thiết bị được hữu dụng và có giá trị nhất mà tôi có.
Nó rất đa năng, nó thật tuyệt vời. Tôi làm mọi thứ từ sinh tố, đến nước sốt, và kem từ các nguyên liệu thô với nó.



Rất dễ làm sạch và sẽ hóa lỏng bất kỳ loại trái cây và rau quả nào trong vài giây, làm cho các chất dinh dưỡng dễ dàng đồng hóa trong cơ thể và tiết kiệm năng lượng tiêu hóa để chúng có thể được dùng vào việc chữa bệnh và năng lượng. Nếu bạn chỉ mua một thiết bị thôi, thì đây là cái nên mua nhất! (Máy xay Markus sẽ sớm được ra mắt trên trang MarkusProducts.com)

Tôi xin nhắc lại, nếu bạn chỉ có thể mua được một chiếc máy duy nhất, hãy chọn một chiếc máy xay thật mạnh, thật tốt. Đừng quá tiết kiệm mà mua những máy rẻ tiền như Ninja hay Nutibullet. Cuộc sống của bạn phụ thuộc vào nó mà.

**Tôi có cần máy xay Vitamix không? Hay chỉ cần một máy xay sinh tố bình thường là được?**

Một máy xay Vitamix làm những gì mà một máy xay sinh tố bình thường không thể làm được- nó hóa lỏng mọi thứ 100%. Nếu bạn cho trái cây và rau vào máy xay sinh

tố bình thường, sẽ vẫn còn rất nhiều mảnh nhỏ và chất xơ trong đó có thể sẽ trở thành những hạt thức ăn khó tiêu trong cơ thể bạn, lên men và gây ra vấn đề. Ngay cả khi bạn có thể tiêu hóa tất cả, cơ thể vẫn phải làm việc thêm và gây căng thẳng. Không có loại máy xay nào có thể so sánh với một máy xay Vitamix được.

Nếu bạn hoàn toàn kiệt quệ về tài chính và không có lựa chọn nào khác, thì máy xay sinh tố bình thường cũng còn tốt hơn là không có gì. Đừng để đó là một cái cớ để không khỏe mạnh. Tôi đang tiến hành phát trinể một loại máy xay công suất lớn nhưng có giá thành dễ chịu hơn. Bạn hãy ghé thăm trang MarkusProducts.com để tham khảo những sản phẩm mới của tôi nhé.

Có một quy tắc chung, đó là chỉ dùng máy ép  khi bạn đang có bệnh hoặc đang thanh lọc, còn lại hãy dùng Vitamix, tất nhiên là kết hợp với cả ăn thực phẩm tươi sống.

Khi có máy ép và máy xay sinh tố, bạn đã sẵn sàng rồi. Bạn cũng có thể chẳng cần đến lò nướng và bếp nữa. Một số người sử dụng lò nướng của họ để lưu trữ nồi và chảo và bếp của họ như một khu vực để ngâm hạt mọc mầm. Tôi để một chiếc ấm nóng có sẵn để pha trà.

## THỰC PHẨM TƯƠI CÓ ĐẮT KHÔNG?

Tôi thường xuyên phải nghe điều này. "Tôi muốn khỏe mạnh nhưng không đủ khả năng" "Thực phẩm hữu cơ tốn quá nhiều tiền". Bla bla. Vâng, lần đầu tiên mọi người mua đồ ở chuỗi cửa hàng "Thực phẩm toàn phần", họ đã bị sốc vì giá tiền. Nếu đây là nơi duy nhất bạn mua thực phẩm, vâng, nó sẽ có giá cao hơn các cửa hàng tạp hóa thông thường. Nghĩ rằng bạn không thể theo đuổi chế độ ăn đồ tươi sống chỉ vì không có tiền thật sự là chuyện hết sức nực cười.

Cùng xem với 36 đô la và 22 xu tôi đã mua đươc gì tại chợ của người châu Á nhé (!)

OK, chúng không phải đồ organic, những chúng vẫn tốt hơn thực phẩm không lành mạnh nhiều. Nhân tiện, việc ngâm trái cây và rau củ trong nước có oxi già sẽ giúp trung hòa các loại thuốc trừ sâu. Đã có một khoảng thời gian dài tôi không kiếm được tiền trong gần hai năm và tôi vẫn ăn được thức ăn tươi sống. Nên không có lý do gì để từ bỏ con đường này.

Điều quan trọng nhất trong cuộc sống của bạn là gì? Tôi tin rằng câu trả lời là ĐƯỢC SỐNG, KHỎE MẠNH VÀ HẠNH PHÚC. Ngành công nghiệp y tế là một ngành công nghiệp NGHÌN TỶ đô la. Hơn một triệu người chết năm ngoái trong bệnh viện. Bạn có biết một máy lọc thận có giá bao nhiêu không? Nhiều hơn số tiền bạn mang tài sản đi thế chấp. Bạn chi bao nhiêu mỗi năm cho thuốc theo toa, thăm khám bác sĩ, nha sĩ, trị liệu khớp,cột sống, đến các loại thuốc khác giảm đau, steroid, cortisone, thuốc ho, thuốc ngủ, thuốc kích thích, thuốc giảm căng thẳng, kem bôi da, kem bôi trĩ, kem chống nhăn, thuốc bôi, viên vitamin, thuốc trị rối loạn cường dương, viên bổ sung hoóc môn, thuốc trị nghẹt mũi, thuốc ngứa, thuốc giảm đau khớp, bất lực, không tự chủ, thực phẩm chức năng cải thiện trí nhớ, giúp bạn tỉnh táo, ... và tất cả những thứ tào lao bạn mua cho phòng tập thể dục như bột whey và bột protein đậu nành, tăng cường năng lượng, làm cơ bắp " to nhanh chóng" " hoặc các sản phẩm giảm cân kỳ diệu? Nghiêm túc đi. Bạn đã chi bao nhiêu rồi?. Nhìn vào danh sách kia một lần nữa xem. Ngay cả khi bạn là người ăn chay nghĩ rằng bạn khỏe mạnh ... (Tôi biết bạn vẫn có vấn đề về sức khỏe và tiêu tiền vào việc cố gắng chữa lành). Bạn chi bao nhiêu cho phô mai đậu nành, sữa đậu nành, bánh mì kẹp đậu nành, bánh mì đậu nành, ngũ cốc, bánh mì, mì ống, bánh quy, bánh quy giòn và các loại thức ăn chết người khác? Tôi xin nhắc lại lần nữa, đạm đậu này một mình nó có chứa chất ung thư **IGF-1** cao gấp đôi thịt (Khi lượng **IGF-1** tăng lên quá cao, nó ra lệnh cho sản sinh quá nhiều tế bào dư thừa. Những tế bào sản sinh ra dư thừa có thể tạo thành các khối u và từ đó trở thành **ung thư**. **IGF-1** cao không chỉ tạo ra khối u **ung thư** và nó còn giúp khối u đó ngày càng lớn và di căng trong cơ thể nhanh hơn và **gây** ra nhiều khối u mới – chú thích của biên tập.). Những người ăn chay thiên về tinh bột và đậu nành thuộc nhóm những người ăn uống thiếu lành mạnh nhất, nhưng lại nghĩ rằng họ khỏe mạnh hơn những người khác.

Điều gì xảy ra nếu bạn không cần BẤT KỲ thứ gì được liệt kê ở trên? Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn không bao giờ cần thuốc thông mũi, thuốc giảm đau, thuốc ho hay bác sĩ thăm khám nữa? Điều gì xảy ra nếu bệnh của bạn biến mất và bạn không bao giờ bị bệnh nữa? Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn không bao giờ cảm thấy mệt mỏi trở lại, có nhiều năng lượng và hoóc môn của một thiếu niên nhiều đến nỗi bạn luôn thèm muốn quan hệ tình dục? Điều đó sẽ có giá trị với bạn chứ?

Bây giờ bạn có thể thành thật nói với tôi xem liệu trái cây và rau hữu cơ có quá đắt không?

Nhiều bạn có bảo hiểm y tế. Bạn trả bao nhiêu mỗi năm cho việc đó?

Tôi có thông điệp này muốn gửi đến các bạn đây!

*ĐÂY CHÍNH LÀ BẢO HIỂM Y TẾ CỦA BẠN ĐÓ!!!*

OK, tôi biết một số bạn thực sự khó khăn về tài chính và nghĩ mình thực sự không đủ khả năng. Điều này KHÔNG có nghĩa là bạn không thể khỏe mạnh. Những người sống lâu nhất, khỏe mạnh nhất trên thế giới sống ở các nước thế giới thứ ba như Pakistan, Bulgaria và Nam Mỹ ... và họ hầu như không ăn bất cứ thứ gì. Họ không có ô tô, tivi, điều hòa, máy tính, internet và sống trong túp lều. Họi ít tiền hơn bạn rất nhiều. Nếu họ làm được thì bạn cũng làm được. Tôi không muốn nghe bất kỳ lời bào chữa nào.

Ngay bên ngoài cửa sổ của bạn là những thứ đang phát triển bổ dưỡng hơn gấp trăm lần so với bất cứ thứ gì bạn có thể tìm thấy trong một cửa hàng tạp hóa. Chúng mạnh hơn cả thực phẩm hữu cơ. Chúng đang bắt đầu được bán trong các cửa hàng thực phẩm sức khỏe cao cấp, được sử dụng để chữa ốm đau, bệnh tật và ung thư. Chúng là một số chất làm sạch gan mạnh nhất được biết đến, có rất nhiều protein, chất chống oxy hóa và các hợp chất chữa bệnh mạnh mẽ. Và chúng MIỄN PHÍ. **Cỏ dại Bồ công anh, Cây kế sữa, Cây cẩm quỳ, Chuối mễ, Cây tình thảo và hàng trăm thứ khác.** Mọi khu vực trên thế giới, bất kể bạn sống ở đâu, đều có cỏ dại có thể giúp bạn. Ví dụ: CỎ LÚA chẳng hạn. Đi đến bất kỳ phòng tập thể dục hoặc câu lạc bộ sức khỏe nào cũng thấy họ bán cỏ lúa mì với giá 2 đô la/ounce, trong khi đó bạn có thể đi ra bên ngoài, lấy một nắm cỏ và cho nó vào máy xay với một ít nước. Giá của nó là bao nhiêu tiền? Miễn là bạn không phun thuốc trừ sâu trong sân, bạn có một kho tàng những thứ lành mạnh mọc hoang dại và miễn phí xung quanh bạn. Đó là món quà của Chúa dành cho thế giới. Họ bán rau bồ công anh tại cửa hàng tạp hóa thực phẩm địa phương với giá 4 đô la/pound! Tôi biết ý nghĩ ăn cỏ dại nghe có vẻ kì cục. Nhưng bạn không nên nghĩ thế, bởi vì chỉ có xã hội hiện đại mới gắn cái mác đó cho chúng. Đó là quan điểm sai lầm đầy thành kiến của một ai đó, không khác gì đánh giá con người qua màu da hay mức thu nhập cả. Ví dụ, Rau sam được coi là một loại cỏ dại ở Mỹ, nhưng ở phần còn lại của thế giới, nó là một loại rau. Cỏ rất tốt cho bạn, nó phát triển mạnh mẽ và MIỄN PHÍ. Hoa bồ công anh có nhiều chất lecithin hơn bất cứ thứ gì khác trên trái đất ngay cả đậu nành. Bạn có thể chỉ sống

nhờ cây bồ công anh thôi đấy, nếu như bạn muốn. Thực vật và thảo mộc hoang có sức mạnh dinh dưỡng hơn gấp trăm lần so với bất cứ thứ gì được nuôi trồng bởi con người. Rau trong trang trại được trồng trên đất sử dụng qua rất nhiều năm, thậm chí trong nhiều thế kỉ nên còn lại rất ít hàm lượng và khoáng chất.

Ngoài ra, chúng được tưới nước hàng ngày và chúng biết rằng chúng sẽ được tưới nước mỗi ngày, vì vậy hệ thống rễ của chúng rất nông và yếu, những cây hoang dã rễ có thể dài vài feet và chúng có thể không được tưới nước mưa hoặc nước trong nhiều tháng, thậm chí là dài hơn, vì vậy chúng mọc rễ rất sâu. Một số cỏ dại mọc rễ sâu tới 100 feet trở lên! Và rễ xuyên qua đất lớp không bao giờ được sử dụng quá mức. Chúng đâm xuyên qua các lớp đất giàu khoáng chất và trở thành các chất cực kì giàu dinh dưỡng tốt cho cây. Thực vật hoang dã là những kẻ sống sót. Chúng có tinh thần chiến đấu, không được nuông chiều, mềm mại, yếu ớt và xanh non như những thứ được bán trong cửa hàng tạp hóa. Hãy ăn những thứ có thể tự tồn tại, và bạn sẽ trở nên mạnh mẽ giống như chúng.

Có rất nhiều thực phẩm bổ dưỡng tuyệt vời lại miễn phí đang phát triển ngoài kia, tất cả những gì bạn phải làm là ra khỏi nhà và thu hoạch chúng. Ngay bên kia đường đối diện nhà tôi có một khóm cây cọ. Chủ sở hữu khu đất chỉ dùng để trang trí. Vào mùa thu, có một lượng lớn quả mọng chín trên cây, vị ngọt như thể chúng được nhúng vào mật ong vậy. Chúng là quả cọ lùn Saw Palmetto, đúng rồi – chúng giúp tăng cường sản xuất hóc môn ở nam giới và là chất tốt nhất thế giới cho sức khỏe tuyến tiền liệt. Đây là thành phần số một trong tất cả các loại thuốc và công thức được bán tại các cửa hàng thực phẩm sức khỏe cho bệnh phì đại tuyến tiền liệt và ung thư. Người tập thể hình sử dụng nó để giúp tăng kích thước vùng kín của họ. Đàn ông trung niên sử dụng nó để tăng cường khả năng tình dục. Và nó đang mọc ngay bên ngoài cửa nhà tôi, hoàn toàn miễn phí. Anh Matt- bạn tôi và tôi vặt đầy các túi.

Có rất nhiều ngôi nhà trong khu phố với những cây chứa đầy trái cây mà không ai sử dụng. Cành nặng trĩu quả, chúng chạm tận đất. Tất cả những trái cây đẹp đẽ đó chỉ để lãng phí! Trên khắp thị trấn, **chanh, cam, bơ, chà là, hồng, táo, bưởi, bạch quả, ô liu, nho, lê, đào, quả mọng, quả hạch ...** một bữa tiệc tổng thể. Tất cả điều bạn phải làm là đi xin phép chủ nhà để hái. Và ngay cả khi bạn trả tiền cho họ cũng

sẽ ít hơn nhiều so với bất kỳ cửa hàng tạp hóa nào. Bạn có biết cây thông cũng ăn được không?



Nhà tôi có **cây hương thảo** trang trí mọc khắp nơi. Hương thảo là một trong những chất chống oxy hóa tốt nhất của tự nhiên, đặc biệt tốt cho trí nhớ, chức năng não, giảm áp lực, thần kinh và căng thẳng. Hương thảo rất giàu canxi, cực kì dễ hấp thụ và được sử dụng để chống ung thư vú. Tôi luôn hái một nắm đầy mỗi khi tôi đi từ phòng thu ở sân sau sang nhà.



Sân trước của tôi có nhiều bụi cây **xô thơm** dùng để trang trí. Cây ngải đắng giúp tiêu hóa chất béo dầu mỡ, tăng estrogen để điều trị khí hư tuổi mãn kinh, giữ cho dạ dày, ruột, thận, gan, lá lách và các cơ quan tình dục khỏe mạnh, kích khích sự phát triển của tóc, tăng lưu thông máu và giảm đau đầu, giảm sốt, và giảm tắc nghẽn đường hô hấp, triệu chứng cảm lạnh. Đơn giản chỉ cần nhai nó cũng làm sạch răng và tăng cường mô nướu.



Những cây bồ công anh là món quà của Chúa ban cho chúng ta. Chúng là siêu thực phẩm và thuốc tự nhiên trên toàn thế giới. Một nguồn tuyệt vời của các chất chống oxy hóa, vitamin A và E giúp ngăn ngừa tổn thương gốc tự do ... vitamin B, C, D, canxi, sắt, mangan, magiê, phốt pho, kali, lưu huỳnh, silicon, natri, saponin và phytoestrogen .

Được sử dụng như một phương pháp điều trị ung thư, thuốc kích thích gan và thuốc bổ, để kiềm hóa máu, tăng nồng độ axit tiêu hóa, giảm cholesterol, làm thuốc lợi tiểu, làm sạch máu, như một loại thuốc bổ bạch huyết để cải thiện lưu thông máu, như một loại thuốc nhuận tràng nhẹ và như một thuốc giảm đau. Chúng giúp toàn bộ hệ thống tiêu hóa.

Rễ cây bồ công anh rất giàu khoáng chất và khoáng chất vi lượng cho sự hình thành xương, sụn, gân và dây chằng. Nó là một chất làm sạch máu và loại bỏ axit từ máu. Chúng được xếp đầy tại các gian hàng trong các cửa hàng thực phẩm sức khỏe bây giờ. Hãy ra ngoài mua, chọn và trồng cho riêng bạn! Mỗi bộ phận của cây bồ công anh đều hữu ích và ăn được cả rễ, lá, thân và hoa. (chỉ đừng ăn phần cánh hoa trắng có lông mịn nhé, vì chúng dùng để bạn thực hiện điều ước đấy!)

Tôi đã trồng một số lô hội trong sân nhà vài năm trước. Chúng phát triển thành một khóm lớn. Mỗi sáng tôi ra ngoài, cắt một ít để cho vào máy xay sinh tố.

**NHA ĐAM / LÔ HỘI** là một trong những cây thực phẩm kỳ diệu nhất hành tinh. Thật tuyệt vời, nó giống như được người ngoài hành tinh gieo xuống trái đất vậy, tồn tại mãi mãi. Có thể trữ được trong nhiều tháng - cắt đi và rồi **nó tự lành lại**! Đó là một loại cây thông minh - nó có thể cho biết sự khác biệt giữa các tế bào bình thường (mà nó kích thích) và những thứ không tốt như virus, ung thư, bệnh bạch cầu hoặc HIV - mà nó dừng sự lây lan. Nha đam còn được sử dụng trong điều trị bệnh AIDS. Đó là thuốc kháng vi-rút, kháng khuẩn, chữa trị bệnh nấm candida, ký sinh trùng, hội chứng mệt mỏi, đau cơ xơ, dị ứng, viêm khớp và các bệnh về da như bệnh chàm, bệnh vẩy nến. Nó giúp loại bỏ chất thải độc hại, có EFA và là chất chống viêm mạnh mẽ giúp dạ dày và đại tràng, giúp làm sạch. Nó giúp mọi bộ phận của cơ thể tự làm sạch. Nha đam kiềm hóa - đặc biệt là trong hệ thống tiêu hóa giúp khắc phục các tình trạng axit quá mức như khó tiêu, trào ngược axit, hội chứng ruột kích thích, viêm đại tràng, bệnh viêm đường ruột và lở loét. (giảm 80% vết loét!) Nó còn làm giảm cholesterol và chất béo trung tính, giúp chuyển hóa chất béo và thật tuyệt vời cho ... ôi tôi bắt đầu từ đâu bây giờ - bệnh tiểu đường, đau thắt ngực, đường huyết, cholesterol, mụn trứng cá, AIDS, dị ứng, thiếu máu, động mạch, viêm khớp, nấm da chân, hôi miệng, hói đầu, viêm bàng quang, viêm phế quản, bầm tím, bỏng, viêm bao hoạt dịch, ung thư, nhiễm nấm candida, đục thủy tinh thể, bệnh lở môi, đau bụng, viêm đại tràng, táo bón, vết bị cắt, viêm bàng quang ...

Nha đam có tất cả các loại steroid tự nhiên, kháng sinh, axit amin, khoáng chất, enzym và những thứ chúng ta chưa từng khám phá. Đặt nó trên da và nó ngấm ngay vào cơ thể và mạch máu của bạn, tiến hành ngay công việc chữa lành. Nhân nói về DA- Nham đam là chất dưỡng da kỳ diệu - nó giàu silicon hữu cơ và giúp tạo ra các tế bào và thành động mạch mạnh mẽ, niêm mạc và các mô liên kết của xương và sụn, trong khi đó còn có thể chữa lành ung thư da, trĩ và giãn tĩnh mạch. Nó kích

thích sự di chuyển của bạch huyết và thậm chí có axit salicylic giống như aspirin. Hãy tham khảo video mà tôi đã làm ở trang AloeCactus.com, tôi sẽ hướng dẫn bạn làm một món thức uống với nha đam, một trong những thức uống có tác dụng mạnh mẽ nhất.

# CỎ



Chắc chắn rồi, bạn cứ cười tiếp đi. Nghĩ tới thôi cũng thấy kì cục rồi phải không. Nhưng cỏ xanh là loài thực vật duy nhất trên trái đất có thể cung cấp hỗ trợ dinh dưỡng toàn vẹn cho động vật trong suốt cuộc đời.

Chúng giúp điều trị huyết áp cao, tiểu đường, viêm dạ dày, lở loét, bệnh gan, hen suyễn, bệnh chàm, trĩ, nhiễm trùng da, thiếu máu, táo bón, mùi cơ thể, chảy máu nướu, bỏng, thậm chí là ung thư. Một nguồn Vitamin K tốt cho quá trình đông máu. Tốt cho sự chắc khỏe xương và giãn tĩnh mạch. Đó là những gì ngựa ăn để trở thành ngựa thuần chủng. Đó là những gì voi ăn để trở thành động vật trên cạn lớn nhất trên hành tinh.

Tất cả những gì chúng ta phải làm để phá vỡ cấu trúc xenlulôzơ xơ cứng để lấy các chất có ích của nó là cho vào ép lấy nước hoặc xay. Cá nhân tôi không thích cỏ lúa mì và tôi nghĩ nó ngọt quá (có chứa nhiều đường). Nên tôi cho cả nắm vào máy xay Vitamix để lấy luôn cả chất xơ, và như thế thì nó không có vị gì nữa.

Mọi người- ĐỪNG viện cớ nữa. Thiên nhiên ở khắp mọi nơi, xung quanh chúng ta. **Và tuyệt vời nhất là chúng hoàn toàn MIỄN PHÍ !!!**

Tôi vừa hoàn thành một cuốn sách tuyệt vời dày 480 trang về cách sử dụng những loại cây cỏ mọc hoang miễn phí quanh khu vực bạn sinh sống.

TRÀ TỪ CỎ ĐƯỢC DÙNG CHO…

Ngăn sỏi thận

Viêm đường tiết niệu

Cải thiện tình trạng da, trị mụn nhọt

Phổi, trị viêm phế quản

Sốt do viêm nhiễm

Tiểu són

Diệt giun sán

Trĩ

Lợi tiểu

Cảm lạnh

Các loại rễ:

Có vị cam thảo

Có thể thay thế cho cà phê

Dạng bột

Tốt cho tiêu hóa

Dạ dày

# DANH SÁCH MUA SẮM

## CHÚNG TA ĐI ĐẾN CỬA HÀNG TẠP HÓA NÀO

(không, bạn không thể dừng lại và lấy một ít phô mai và bia trên đường)

Trên thực tế, Mua ở Chợ Nông dân sẽ tốt hơn, hoặc thậm chí tốt hơn là tự trồng thực phẩm của riêng mình.

Một trong những điều tồi tệ nhất mà mọi người mắc phải, - cả những người ăn thực phẩm thô, là họ ăn cùng một loại thực phẩm nhiều lần. Mỗi lần đến cửa hàng tạp hóa, họ đều mua những thứ tương tự. (Thông thường là mua những đồ ăn họ thấy ngon). Họ lấy những gì mình THÍCH, không nhất thiết là những gì họ CẦN. Và thử đoán xem? Họ cuối cùng đã bị thiếu sót. Ngay cả khi những gì họ mua là siêu bổ dưỡng thì vẫn sẽ phát triển thiếu hụt chất vì rau diếp Romaine có những thứ khác so với cải xoăn, cải xanh hoặc cải bắp. Chúng được tạo thành từ những thứ khác nhau - đó là những gì làm cho chúng khác nhau. Vì vậy, nếu bạn tiếp tục chỉ ăn cải xoăn mà không ăn củ cải hay bồ công anh, bạn sẽ thiếu những chất có trong củ cải hay bồ công anh, còn cải xoăn thì không.. Và theo thời gian, sự thiếu hụt đó có thể dẫn đến những căn bệnh bất ngờ. Hầu hết những người ăn thực phẩm thô đã lên đến tầm cao hơn sau 5 đến 6 năm và tự hỏi tại sao siêu năng lực của họ không trở nên tốt hơn.

Bố tôi kinh doanh ngựa. Một số người rất may mắn khi nuôi ngựa trong khi những người khác tự hỏi tại sao ngựa của họ không làm tốt như vậy. Chúng chạy tự do xung quanh trong đồng cỏ hoang rộng, ăn rất nhiều cỏ nhưng những con ngựa có đủ loại vấn đề về sức khỏe. Tại sao vậy? Đơn giản thôi. Cũng giống như trên. Chúng không có sự đa dạng. Đất trong trang trại này không giống với đất từ  trang trại khác. Những con vật này giống như tù nhân, bị buộc phải ăn những gì đang phát triển trên một mảnh đất duy nhất đó. Loại cỏ phù hợp với đất nào thì sẽ phát triển mạnh trên đất đó. Nếu miếng đất đó thiếu chất selen hoặc coban hoặc lưu huỳnh, sự thiếu hụt sẽ phát sinh.

Trong tự nhiên, động vật không bao giờ ở một nơi. Nếu những con ngựa được sống tự do hoang dã và không có hàng rào, chúng sẽ ở cách đó hai dặm vào ngày hôm sau thong thả gặm cỏ dại, táo dại và cỏ từ một khu vực hoàn toàn khác với các khoáng chất khác nhau. Động vật hoang dã ăn hàng trăm và hàng trăm thứ khác nhau mọi lúc. Chúng luôn luôn di chuyển từ nơi này đến nơi khác, điều này rất tốt vì nhiều lý do. Chúng ăn được nhiều chất dinh dưỡng, và vì chúng tiếp tục di chuyển nên không bao giờ ở lại đủ lâu để phá hủy một khu vực (bạn có nghe thấy tiếng người không?) Một người bình thường chỉ ăn có lẽ là 15 loại thực phẩm khác nhau được các nông trại sản xuất ra, chứ không phải 300 loại như họ nên ăn.

Vì vậy, điều đầu tiên bạn cần làm là biến chuyến đi đến kho thực phẩm thành một cuộc phiêu lưu. Hãy can đảm và thử một cái gì đó khác nhau mỗi tuần. Bạn CẦN phải thay đổi! đó là điều bắt buộc để có sức khỏe hoàn hảo. Ngoài ra, nếu bạn bị dị

ứng với một thứ (và không biết điều đó), bạn sẽ không phải ăn nó nhiều lần. Sẽ an toàn hơn khi thay đổi nhiều loại vì nhiều lý do.

## YÊU KẺ THÙ CỦA BẠN

Bắt đầu bằng cách lấy những thứ bạn thích. Tôi đoán đó sẽ là những loại trái cây ngọt ngào và rau xanh tươi non. Nhưng sau một lúc - bạn cũng phải sử dụng những thứ còn lại như trái cây không ngọt và rau xanh đắng (như cải xoăn, bồ công anh, rau arugula, cải xoong). Đi theo cách của chính bạn. Chỉ cần biết rằng một cái gì đó càng cay đắng thì càng tốt cho bạn.

Nhưng bất cứ điều gì bạn làm- **HÃY CHẮC CHẮN RẰNG BẠN LẤY RAU XANH LÁ ĐẬM*****

## CÀNG ĐẮNG CÀNG TỐT

Vị đắng là thứ giúp chữa lành. Thứ đắng là thứ sẽ cứu sống bạn. Một thứ gì đó càng cay đắng, nó sẽ càng làm cho gan của bạn hoạt động mạnh hơn. Gan của bạn là nơi chứa tất cả những thứ độc hại kể từ ngày bạn được thụ thai. Gan là bộ lọc. Đó là nơi tất cả các chất không tốt dừng chân như :các hóa chất độc hại, thuốc lá, rượu, chất bảo quản, phụ gia thực phẩm, clo, bột mì, kim loại nặng, khói nhựa, thuốc trừ sâu, thuốc diệt cỏ, chất tẩy rửa gia dụng, hóa chất giặt khô và cholesterol trong thực phẩm chiên. Thực vật có vị đắng giúp ích cho gan giống như số tiền triệu đô la dành cho bạn vậy - nó đánh thức và truyền cảm hứng cho bạn để làm việc và dọn dẹp tàn dư cho các thói quen không tốt. Vâng, Chúng có thể không ngon - nhưng hãy nhớ rằng những đồ ăn ngon có đường khiến bạn gặp rắc rối ngay từ đầu. Đừng đánh giá thực phẩm chỉ vì hương vị của nó. Trên thực tế, thường là những thứ vị càng không ngon thì càng tốt cho bạn hơn. Nhưng đừng lo lắng - tôi sẽ không bắt bạn làm nô lệ suốt đời trong cơn đau dạ dày đâu. Có nhiều cách để khiến ngay cả các loại thảo mộc chữa bệnh khó chịu nhất trở nên dễ nuốt hơn.

## TRÁNH QUẢ KHÔNG HẠT

Trái cây và rau quả không hạt bây giờ đang tạo nên cơn sốt. Đừng mua chúng. Chúng đã bị lai tạo. Là sản phẩm của con người. Thật Nguy hiểm, lượng đường cao, ít chất dinh dưỡng và gây rối loạn di truyền.
Hơn một nửa những thứ chúng ta mua thương mại ngày nay là GMO (biến đổi gen) bởi một công ty hóa chất. Đừng để tôi bắt đầu về điều đó, tôi không muốn làm bạn

sợ. Tất cả những gì tôi muốn nói và khuyên bạn là hãy mua một mảnh đất càng xa "nền văn minh" càng tốt và tự trồng thực phẩm. Có hàng xóm trồng các loại thực phẩm khác với bạn để mọi người có thể chia sẻ thực phẩm với nhau quanh năm. Đó gọi là "hợp tác".

Trong khi bạn đang ở đó, hãy khai thác sức mạnh của gió, mặt trời, sông và suối để cung cấp năng lượng cho tài sản của bạn miễn phí. Có những chiếc xe hơi đang được phát triển chạy bằng nước. Bạn có thể cung cấp năng lượng cho điện thoại, máy tính và mọi thứ khác bằng năng lượng mặt trời. Ôi! Tôi lại lạc đề mất rồi. À, trở lại với vấn đề quả không hạt. Vâng. **CHỈ MUA TRÁI CÂY CÓ HẠT**. Những hạt giống chứa mọi thứ cần thiết cho sự sống để tái sản xuất loại cây đó. Tất cả các chất dinh dưỡng đầy năng lượng, hầu hết tất cả những thứ tốt - đều có trong hạt và vỏ - không phải là phần đường ngon ngọt mà bạn thích. Khi một con ngựa ăn một quả dưa, nó ăn toàn bộ. Vâng, chẳng có gì vui khi chúng ta cắn vào vỏ, vì vậy đây là lúc cần máy xay Vitamix. Nếu bạn trộn toàn bộ dưa hấu, hạt, mọi thứ - thực sự có vị khá ngon !!! Bạn sẽ bất ngờ đấy. Nhưng HÃY ĐẢM BẢO TÍNH HỮU CƠ. Không tiêu thụ vỏ nếu nó không phải là hữu cơ - nó đã bị phun thuốc độc. Tương tự với các loại trái cây khác - đừng mua nho không hạt, nho khô không hạt, vv.

## Lấy nhiều CẦN TÂY

Đây là một trong những loại rau thường bị đánh giá thấp nhất nhưng lại có lợi nhất trong tất cả. Là một trong những nguồn kali, natri và lưu huỳnh tốt nhất, ba loại khoáng chất cần thiết nhất trong cơ thể con người. Cũng chứa cả vitamin A, B, C. Lợi tiểu tự nhiên, nhuận tràng và không thúc đẩy việc cơ thể giữ nước, cải thiện đáng kể ngoại hình. Nó là một nguồn nước tự nhiên tuyệt vời để hydrat hóa. Thay vì uống nước (đặc biệt là sau khi gym), hãy uống nước ép cần tây. Dù bạn có tin hay không, việc giữ nước là một dấu hiệu của sự mất nước. Sử dụng cần tây trong mỗi loại nước trái cây bạn làm, mỗi ngày.

## Lấy **DƯA CHUỘT**

Một trong những loại trái cây lành nhất trên Trái đất. Vâng, nó là một loại trái cây. Thực sự tốt cho việc thanh lọc thận, giải độc hệ thống, làm sạch ruột, sức khỏe tiêu hóa, chứa một loại enzyme diệt sán dây và có rất nhiều canxi, magiê, lưu huỳnh (khoáng chất làm đẹp) cùng với Vitamin E và C. Nước ép dưa chuột tạo nên điều kì

diệu cho làn da. Mua loại hữu cơ và ăn cả VỎ, vỏ rất giàu Silic điôxít, khoáng chất và enzyme.

Lấy một túi **CHANH TÂY và CHANH TA**

Chanh rất tốt cho việc thanh lọc, giàu vitamin C và kali, chúng làm tăng dịch tiêu hóa, hòa tan sỏi mật, tẩy sạch và tái tạo gan, còn rất tốt cho việc **nhịn ăn.** Người ta nói rằng nếu bạn uống nước chanh mỗi ngày trong còng 3 tháng, một lá gan không khỏe chứa đầy chất độc sẽ được làm sạch và tái tạo. Tốt hơn nên uống nước chanh bằng ống hút để nó không làm mòn men răng.

Lấy một vài quả **ĐU ĐỦ**

Chúng là một trong những nguồn enzyme tự nhiên cao nhất, giúp ích lớn cho hệ tiêu hóa của bạn, đặc biệt nếu bạn bị viêm ruột. Đu đủ giúp chúng ta giảm bớt khí thải và có một loại enzyme giúp phân hủy protein. Xoa vỏ đu đủ lên mặt - các enzyme giúp làm sạch các tế bào da chết để có làn da sáng mịn. Đu đủ có đặc tính chống khối u và chống ung thư. Chúng làm săn chắc da và giúp chống xơ cứng động mạch, đột quỵ và đau tim vì chúng có chứa Carpain, một loại chất kiềm làm giảm chất béo và cholesterol. Đu đủ tái tạo gan bị bệnh xơ cứng và giúp loại bỏ ký sinh trùng (đặc biệt là ăn hạt đu đủ giống như hạt tiêu). Ăn đu đủ mỗi ngày trong một hoặc hai tuần và cảm nhận sự khác biệt! Đu đủ có vắt chanh tây hoặc chanh ta lên sẽ là một bữa ăn sáng tuyệt vời.

### Mùi tây

Tốt cho phổi. Nó thực sự giàu lượng vitamin C và sắt vì vậy nên uống nước ép hoặc ăn rau mùi tây bất cứ khi nào có thể. Nhai rau mùi tây rất tốt cho chứng hôi miệng. Rau mùi tây thô giúp chuyển hóa oxy, làm sạch máu, hòa tan cặn dính trong tĩnh mạch, duy trì tính đàn hồi của mạch máu, giúp đánh bật sỏi thận và sỏi mật có kích thước vừa phải, kích thích ruột, điều trị điếc và nhiễm trùng tai, giúp kích thích tình dục và kích thích tuyến thượng thận. Tốt cho răng, xương và giúp loại bỏ kim loại nặng.

### HẠT BÍ

Protein cao, kẽm, magiê, vitamin B, tryptophan. Tốt cho bệnh tim, tuyến tiền liệt, sự nam tính và giúp loại bỏ giun đường ruột. (giun tròn, giun kim) Đặc biệt tốt cho việc

loại bỏ sán dây. Ăn một nắm hạt bí ngô thô 2 lần/ ngày khi bụng đói. Thậm chí hiệu quả hơn (và hương vị tuyệt vời) khi trộn với tỏi và một ít muối biển.

## RONG BIỂN

Rong biển là loài thực vật chứa nhiều dinh dưỡng nhất trên hành tinh. Bạn nên có nó trong bữa ăn 3 lần một ngày – đó là loại thực phẩm thần kỳ - nó liên kết với các kim loại nặng (như thủy ngân) và đưa chúng cũng như bức xạ ra khỏi cơ thể bạn. Nó có lượng sắt gấp 10 lần so với rau chân vịt và làm cho tóc mọc như điên vậy- thậm chí lại biến tóc bạc đen trở lại (nếu có chế độ ăn uống lành mạnh). Bây giờ tôi bỏ rong biển trong máy xay vitamix mọi lúc. Khi cho dứa vào, tôi có được hương vị kết hợp đường / muối tự nhiên tuyệt vời. Nhà cung cấp rong biển thô chính là Công ty Rau Biển Maine Coast (www.SeaVeg.com) Nếu cửa hàng thực phẩm không có, bạn có thể đặt hàng trực tuyến. Một số nguồn tốt để mua cho rong biển khô tự nhiên (không làm nóng bằng lửa hoặc nướng bằng lò) là www.alcasoft.com/seaweed và www.goldminenaturalfood.com. Bây giờ tôi đặt mua rất nhiều thực phẩm, chúng được vận chuyển tới. Rong biển là nguồn iốt tự nhiên tốt nhất cho chức năng tuyến giáp khỏe mạnh. Chúng chứa hầu hết mọi khoáng chất mà con người biết đến. Chúng là một nguồn chính của axit amin (protein). Rong biển là thực phẩm chữa lành hiệu quả. Chúng có đặc tính chống viêm, kháng khuẩn, kháng nấm và chống ung thư mạnh mẽ. Rong biển gần như là nguồn B12 không động vật duy nhất.

Trong nhiều trường hợp, chúng mạnh hơn các loại thuốc dùng để điều trị ung thư vú và tuyến tiền liệt. Chúng giúp chữa lành sẹo và cấp nhiều canxi hơn sữa. Chúng giúp cơ thể tiết ra hóc môn, ham muốn tình dục và làm sạch mảng bám khỏi động mạch. Chúng có ít cholesterol, chống lại nấm candida (nấm men), chứng da sần vỏ cam, bệnh nhiễm trùng chlamydia, bệnh mụn rộp herpes, HIV, nhiễm trùng âm đạo, mãn kinh, làm cho da trẻ hơn và mọc tóc. Chúng rất giàu chất xơ, và chứa nhiều vitamin, đặc biệt là K, A, D, B, E, C và một loạt các caroten.

Rong biển chắc chắn nên được dung mỗi ngày. Không có nhóm thực phẩm nào giúp bảo vệ, chống lại phóng xạ và ô nhiễm môi trường hơn rong biển.

## Hạt Chia:

Hạt Chia là một trong những nguồn axit béo thiết yếu tốt nhất, với 2/3 là Omega 3 (loại chúng ta thiếu và cần nhất - đây là những chất béo bảo vệ chống viêm và bệnh

tim). Chúng cũng là một nguồn chất xơ, vitamin, khoáng chất, chất chống oxy hóa và protein tuyệt vời. Chúng có tính hydrat hóa rất cao. Ngâm 1 phần hạt chia, 9 phần nước, có thể để được đến 2 tuần trong tủ lạnh. Hạt Chia là nguồn axit béo omega-3 tốt hơn hạt lanh, và chất xơ không có tính bào mòn như hạt lanh. Người Aztec sử dụng hạt chia để giảm đau khớp và cải thiện tình trạng da.

Một nguồn chất xơ, canxi, phốt pho, magiê, mangan, đồng, niacin và kẽm vượt trội. Chúng là những hạt nhỏ như hạt cây anh túc và có thể được ăn trực tiếp, hoặc cho vào nước (chúng sẽ tự mềm sau một lúc) hoặc bạn có thể bỏ vào máy xay với nước hoặc sinh tố. Nó sẽ quánh lại như bánh pudding hay rau câu. Hạt chia cũng có vị như bột yến mạch ăn liền. Một chất làm sạch tuyệt vời. Thật tuyệt vời để bắt đầu và kết thúc một ngày của bạn với loại chất xơ nhiều dinh dưỡng này. Nó giúp làm sạch tim, các động mạch của bạn, song song đó sẽ kiềm chế sự thèm ăn các loại carbonhydrat (đường, tinh bột).

## HẠN CHẾ CÁC LOẠI QUẢ KHÔ MỘT CÁCH TỐI THIỂU

Đừng mua các loại hạt – nut - đã được cho gia vị hoặc các loại hạt đã rang hay chần. Tìm các loại "thô chưa qua chế biến". Đừng ăn quá nhiều các loại hạt này – chúng rất khó tiêu hóa. Hạnh nhân là lựa chọn tốt nhất vì nó không phải là nut. Các loại hạt – seed - thì tốt hơn. Hạt bí ngô, vừng, hạt lanh, hạt chia là những lựa chọn tuyệt vời. Tất cả các hạt (trừ hạt chia và hạt lanh) cần được ngâm trong nước ít nhất vài giờ (tốt nhất là qua đêm) trước khi sử dụng để hòa tan lớp phủ ức chế enzyme khiến chúng khó tiêu hóa.

Ban đầu, bạn có thể mua sữa hạnh nhân và bột hạnh nhân cũng được, nhưng về sau, tốt nhất nên tự trồng để tự cung cấp cho mình - theo cách đó thực phẩm sẽ tươi hơn và bổ dưỡng hơn gấp 4 lần. Chỉ mất một chút thời gian để thực hiện. Lại còn rẻ hơn nữa.

Ban đầu, bạn sẽ muốn làm nhiều món ngọt và mặn. Nhưng theo thời gian, càng khỏe mạnh, bạn sẽ càng ít mong muốn điều đó và sức khỏe của bạn sẽ càng trở nên tốt hơn. Đối với muối, thứ tốt nhất là muối biển Celtic. Đó là nước biển được sấy khô dưới ánh mặt trời và được thu hoạch bằng tay. Nó chứa đầy khoáng chất biển. Cá nhân tôi thích loại có các loại muối tinh thể lớn.

## MUỐI và Gia vị

Cơ thể bạn cần natri, nhưng muối ăn tiêu chuẩn (NaCL tinh khiết) không tốt cho bạn. Cơ thể cần một lượng khoáng chất cân bằng. Trong quá trình chuyển đổi của bạn, hãy sử dụng Muối biển Celtic được thu hoạch từ biển và có tất cả các loại khoáng chất mà cơ thể bạn cần cân bằng theo cách nó được tìm thấy trong tự nhiên. Sau một thời gian nhịn ăn với thực phẩm thô, bạn sẽ có được tất cả những gì bạn cần từ những gì bạn ăn mà không cần thêm quá nhiều muối. Tôi cho một ít muối biển Celtic hạt to vào thức ăn của mình mỗi ngày. Có những người còn không cần dùng đến muối.

### CÁC LOẠI GIA VỊ - Hãy cẩn thận với hỗn hợp đường và giấm trắng

Đối với gia vị, hãy coi chừng. Bí mật của hầu hết các loại gia vị là sự kết hợp gây nghiện của đường và giấm. Bạn sẽ tìm thấy hỗn hợp này trong hầu hết tất cả các loại nước sốt mà bạn nghiện - sốt cà chua, mù tạt, gia vị, sốt may-on-ne, Sốt teriyaki, v.v ... Hỗn hợp đường / giấm là nhiên liệu tức thời cho MEN. Bạn có thấy mệt mỏi nhiều không? Bạn nghĩ rằng bạn bị nấm mem Candida? Vâng, bánh mì là một loại men chủ yếu nhưng combo đường / giấm là dầu lửa cho việc bùng phát men. Bạn có biết làm thế nào họ phát triển nuôi cấy virus trong phòng thí nghiệm không? Trong nước đường! Không có gì phát triển virus hoặc vi khuẩn nhanh hơn đường. Giấm trắng được chưng cất không chỉ làm cho cơ thể bạn có tính axit cao mà còn giết chết các tế bào hồng cầu.

Để tăng thêm gia vị cho thực phẩm của bạn - hãy sử dụng các loại gia vị thực sự - ớt sống, hành tây, tỏi tươi, bất cứ cái gì bạn thích.

## Dầu ô liu

Bạn nên hạn chế dùng dầu oliu, nhưng thi thoảng ăn một chút cũng không sao. Dầu ô liu tốt nhất để dùng là loại được NGHIỀN BẰNG ĐÁ. Mặc dù mọi người hay nói dầu oliu là "ép lạnh", nhưng thực tế chúng bị ép bởi một máy ép cơ thủy lực khổng lồ ở áp suất cực lớn làm tăng nhiệt độ dầu lên hơn 160 độ, do đó làm hư nhiều đặc tính chữa bệnh của nó. Do vậy, cần chọn loại mà trên chai dầu có ghi chữ “nghiền bằng đá". Đắt hơn nhưng đáng giá, nếu không thì tại sao phải bận tâm ghi chữ kia làm gì. Bạn có thể mua tại các cửa hàng thực phẩm sức khỏe hoặc đặt hàng trên

internet. Hãy tìm những thương hiệu như Bariani. Ôi! Hương vị của nó! Tôi gần như có thể ăn nó như ăn súp vậy.

CHẤT NGỌT

Đối với các loại chất ngọt, tôi thường dùng quả CHÀ LÀ. Chúng thực sự rất ngon khi trộn với với salad, làm sinh tố, nói chung là hầu như có thể trộn vào tất cả mọi thứ. Bản thân quả chà là thôi đã có thể là một món ăn ngon miệng và giàu chất xơ rồi.

Hai chất làm ngọt mang tính cách mạng mới KHÔNG làm tăng chỉ số đường huyết (tốt cho bệnh nhân tiểu đường), và không khiến tuyến tụy của bạn bị sốc như các loại đường khác là lá cỏ ngọt Stevia, La Hán Quả và Erythritol. Chúng không chứa calo, không làm tăng chỉ số đường huyết, không ảnh hưởng đến lượng insulin, không khiến bạn béo phì hay bệnh tật, và chúng thật sự tốt cho cơ thể.

Cá nhân tôi thấy lá Stevia ng5t gắt quá, còn hai loại kia thì rất ngon. Tôi có bán một loại đường tốt cho sức khỏe kết hợp giữa La Hán Quả và Erythritol tại trang MarkusSweet.com, có hướng vị rất tuyệt.

**Xi- rô lá phong**- dùng một chút thì ok. Vâng, nó đã bị gia nhiệt, nhưng ít nhất nó không bị xử lý quá nhiệt độ. Và đừng dùng nó nếu bạn đang bị nhiễm ký sinh trùng.

Xi- rô cây thùa là một chất làm ngọt được làm từ một loại cây sa mạc, và được các tín đồ ăn thực phẩm thô ưa chuộng khi nó xuất hiện, nhưng sau đó người ta phát hiện nó có lượng đường fructose cao gấp đôi và bị chế biến còn nhiều hơn si rô ngô có hàm lượng fructose cao.

Nói cách khác, lượng tường fructose (đường từ quả và nước ép thơm) trong các chất tạo ngọt càng thấp thì càng tốt hơn cho sức khỏe.

Nếu bạn đang mắc một căn bệnh đe dọa đến tính mạng, bạn phải tránh xa bất kỳ loại đường nào. Điều này bao gồm mật hoa thùa, xi-rô lá phong, mật ong, xi-rô yacón, muối biển celtic, vv. Tất cả chúng ta đều thèm hương vị thức ăn nhưng chúng ta cần phải kiêng ch1ung trong thời gian chữa bệnh vì bất cứ thứ gì bạn thèm cũng được sẽ là thức ăn cho ký sinh trùng, ung thư, vi rút, vi khuẩn, nấm men, nấm mốc, nấm và bất cứ thứ gì khác phát triển. Đường sẽ cung cấp cho chúng năng lượng để lan rộng.

## **SÔ-CÔ-LA THÔ**

Sô cô la đến từ một loại hạt giống như cà phê gọi là "cacao" – loại giống như cocoa. Tại sao họ sắp xếp lại tên nó thành chữ mới ngốc nghếch như vậy thì nằm ngoài tầm hiểu biết của tôi. Dù sao, bạn có thể mua hạt này ở dạng thô, hoặc là lõi - là loại giống như đậu nhưng không có lớp vỏ đắng mỏng như giấy, vỡ thành từng miếng nhỏ, hoặc dưới dạng bột. Ở trạng thái tự nhiên, nó là sô cô la đen nguyên chất đắng 100%. Một số người nghiện sô cô la sẽ ăn trực tiếp. Hầu hết lấy lõi, xay thành bột tại nhà bằng máy xay cà phê, trộn với dầu dừa, một số loại chất làm ngọt và một vài thành phần khác để tự làm sô-cô-la. Họ chỉ cần trộn các thành phần bằng tay, cho vào tủ đá để làm nó cứng lại, và một giờ sau thì bẻ ra để ăn. Tôi có  một công thức tuyệt vời trên trang FreezerChocolate.com và cả trong cuốn sách này nữa.

Sô cô la là một loại thức ăn chuyển đổi khá tốt. Nó có dầu và chất béo TỐT. Loại Sô-cô-la làm với mục đích thương mại có dầu và chất béo không tốt (bị hydro hóa) vì vậy nó có thể cứng ở nhiệt độ phòng và có thời hạn sử dụng lâu. Các loại dầu trong sô-cô-la thô tan chảy ở nhiệt độ phòng (chúng là chất lỏng trong cơ thể bạn và không làm tắc nghẽn động mạch của bạn) và do đó cần phải để trong tủ đông để cứng cho đến khi bạn ăn nó. Bạn cũng có thể lấy bột sô cô la thô và cho vào sinh tố, và các món ăn khác để làm kem sô cô la thô, bánh nướng sa mạc, v.v. Sô cô la có chứa một hợp chất đạm mà theo nhiều người là không tốt cho sức khỏe, nhưng theo tôi, nó chẳng độc hại hơn cà phê là mấy, nên bạn có dùng một chút cũng không gây hại gì. Cuốn sách hướng dẫn nấu ăn của chúng tôi có những công thức chế biến sô cô la thô thành nhiều món như bánh hạnh nhân sô cô la, bánh sô cô la, cream brulee, kẹo táo và các loại bánh quy ngon tuyệt. Bạn thấy không, ăn thực phẩm thô đâu có nhàm chán tí nào. Có một số món còn khiến bạn thấy ghiền luôn đó. Tuy nhiên, hãy để dành sô cô la và những món ngọt cho khoảng thời gian sau khi bạn đã thanh lọc và chữa lành cho cơ thể, đặc biệt nếu bạn đang mắc bệnh hiểm nghèo. Chúng sẽ như phần thưởng cho bạn vậy. Nếu cơ thể bạn đang tương đối khỏe mạnh thì những món này hoàn toàn ổn.

## THỰC PHẨM BỔ SUNG

Nếu đây là những năm 1800, thì có lẽ chúng ta sẽ không phải dừng lại ở đây. Nhưng tất cả các sản phẩm chúng ta mua trong các cửa hàng tạp hóa ngày nay (thậm chí là hữu cơ) được trồng trong đất đã cạn kiệt các chất dinh dưỡng có giá trị. Để có được

cùng một lượng sắt từ một bát rau chân vịt từ năm 1950, ngày nay bạn sẽ phải ăn NĂM MƯƠI bát rau chân vịt. Magiê, chất mà nếu cơ thể thiếu hụt thì sẽ không thể hấp thụ canxi, có hàm lượng rất thấp trong đất ngày nay, thậm chí gần như không còn trong đất nữa.

Không có magiê, trái tim của chúng ta ngừng hoạt động. Không có magiê, hệ thống thần kinh của chúng ta trở nên căng thẳng như lửa đốt. Không có nhiều iốt trong đất và không có Iốt, tuyến giáp của chúng ta ngừng hoạt động. Trong tự nhiên, chúng ta sẽ ăn một loại cây có sinh vật đất trên đó - đó là nơi chúng ta hấp thu vitamin B12. Nhưng đồ ở cửa hàng lại được rửa sạch tất cả những thứ đó. Vì vậy đã làm mất đi các yếu tố bổ sung này.

Đầu tiên, hãy quên thuốc vitamin tổng hợp. Chúng vô dụng và làm quá tải gan và thận của bạn. Ba phần tư sản phẩm trong phần bổ sung là vô dụng. Đó là cùng một loại hóa chất chết vô dụng được đóng gói lại dưới các nhãn công ty khác nhau, nhưng hầu hết đều đến từ cùng một nơi. Tôi nhìn vào đó khi Matt và tôi đang hình thành ý tưởng bào chế thảo dược của riêng mình và muốn bán chúng. Chúng tôi thấy các công ty đóng chai nguồn nguyên liệu của họ từ các kho khổng lồ, là các thành phần được lưu trữ trong rất nhiều năm. Chúng chỉ là rác rẻ tiền và vô dụng. Hầu như tất cả các chai thuốc bạn nhìn thấy trên kệ có giá không quá 2 đô la mỗi chai - đó là chai, viên nang và các thành phần. Mặt khác - tôi muốn các loại thảo mộc tự nhiên hữu cơ trong công thức của mình và điều đó đã làm tăng chi phí lên MƯỜI lần. Điều đó sẽ cho bạn thấy những thứ kia rẻ đến mức nào. Đừng để bị lừa bởi các nhãn hàng hoặc tên công ty ưa thích đáng cố khiến bạn nghĩ chúng hoàn toàn tự nhiên và khỏe mạnh. Hầu hết các vitamin được làm từ các nguồn vô cơ như đá dưới đất. Các loại thảo mộc rẻ nhất có sẵn – bị phun chất độc và được vận chuyển từ một số quốc gia nước ngoài nơi luật y tế không áp dụng. Điều đó khiến tôi vô cùng khó chịu và quyết tạo ra các sản phẩm của riêng mình. Đó là cách mà dòng sản phẩm chữa bệnh của tôi ra đời. Dù sao, trở lại phần thực phẩm bổ sung tại cửa hàng ...

Điều đầu tiên bạn cần là **MA-GIÊ**. Hầu như tất cả mọi người hiện đang thiếu magiê một cách nguy hiểm - thực tế là nó có thể dẫn đến các cơn đau tim. Cá nhân tôi sử dụng một sản phẩm gọi là NATURAL CALM (magiê citrate). Tôi thường uống 1 thìa pha với nước 2 hoặc 3 lần một ngày. Lý do nó được gọi là CALM( calm trong tiếng anh có nghĩa là bình tĩnh) là vì magiê làm cho bạn cảm thấy bình tĩnh. Nó rất

tốt cho người bị căng thẳng và lo lắng. Nó rất tốt cho tim, thận và cho giấc ngủ ngon. Nó làm dịu trẻ em hiếu động, giúp bệnh tiểu đường, huyết áp, viêm khớp, đau nửa đầu, hen suyễn, hormone, rụng tóc và tóc bạc, trầm cảm, các vấn đề về khớp, cơn đau, chuột rút ở chân, co thắt cơ bắp, làm tăng năng lượng tình dục và là chất chính giúp chống đột quỵ. Bên cạnh oxy, magiê là chất quan trọng nhất trong cơ thể. Chúng tôi cần rất nhiều nó. Không có magiê, canxi không thể được hấp thụ vào cơ thể. Nếu các phương pháp chữa bệnh khác không hoạt động như nó phải hoạt động, điều đó có nghĩa là bạn bị thiếu magiê.

***** ENZYMES, ENZYMES, ENZYMES *****

Enzym cần thiết cho mọi chức năng cơ thể. Chúng là ngọn lửa cuộc sống. Bạn càng ít enzyme, cuộc sống của bạn càng ngắn. Cơ thể bạn không thể sử dụng vitamin mà không có khoáng chất, không thể sử dụng khoáng chất mà không có protein (axit amin) và không thể sử dụng protein mà không có enzyme. Hãy nạp enzyme khi bạn lỡ ăn những thực phẩm xấu, có quá nhiều protein, hay thấy không khỏe. Nhưng đừng lạm dụng, hãy để cơ thể có cơ hội tự sản sinh ra enzyme nữa.

**HẠT CHIA VÀ HẠT GAI DẦU**- cho nguồn axit béo Omega 3 cần thiết (EFA).

Hạt chia có vị khá giống như bột yến mạch jello ngay khi trộn trong máy xay với nước. Vài muỗng hạt lanh mỗi ngày sẽ cung cấp đủ Omega 3 cho bạn. Xay chúng ra thành bột bằng máy xay cà phê rồi cho vào sinh tốt hay salad.

Chúng ta cần vitamin tổng hợp để bù cho những gì chúng ta đang thiếu, nhưng đừng dùng dạng thuốc viên, hãy tận hưởng những sản vật của Mẹ Thiên nhiên.

Hãy dùng **TẢO TIỂU CẦU** (CHLORELLA) như nguồn vitamin tổng hợp của bạn (tốt hơn tảo Spirulina). Các loại tảo được coi là một trong những thực phẩm hoàn chỉnh nhất trên hành tinh - bạn có thể sống nhờ những thứ này vô thời hạn. Nó có TẤT CẢ các axit amin (một loại protein hoàn chỉnh) - nhiều hơn bất kỳ loại thực phẩm nào trên Trái đất, (62% protein) cộng với tất cả các loại khoáng chất, enzyme, diệp lục và khá nhiều thứ khác. Beta carotene (vit A), C, E, K, B phức hợp B1, B2, B6, B12, niacin, axit pantothenic, RNA, DNA, axit folic, biotin, choline và inositol.

Phốt pho, kali, magiê, gecmani, lưu huỳnh, sắt, canxi, mangan, đồng, kẽm, iốt, coban và các nguyên tố vi lượng. Nó sao chép nhanh đến mức tăng gấp bốn lần sau mỗi hai mươi bốn giờ (di truyền tuyệt vời.) Tảo cũng giúp tăng gấp bốn lần hệ lợi khuẩn của chúng ta, làm cho nó trở thành một trong những "yếu tố tăng trưởng" mạnh nhất hiện có. (nghe nhé những người tập thể hình). Nó giúp tăng cường hệ thống miễn dịch vô cùng mạnh (giúp trẻ phát triển và khỏe mạnh), giúp tiêu hóa, kiềm hóa, chữa lành niêm mạc ruột, loại bỏ hóa chất, độc tố và kim loại nặng ra khỏi cơ thể. TẢo còn giúp tăng cường sức khỏe và tăng trưởng cơ bắp, tăng nồng độ hemoglobin trong hồng cầu (đối với sắt và oxy), giúp giảm cholesterol và giải độc gan. Tôi biết mình đã từng nói đến tảo chlorella trước đây, nhưng nó rất đáng để nhắc lại.

Tốt nhất nên sử dụng khi bụng đói, ít nhất 20 phút trước khi ăn.

Ngoài ra, trong khi bạn đang ở quầy lạnh của cửa hàng thực phẩm bổ sung, hãy chắc chắn với lấy một lọ PROBIOTICS dạng lỏng(acidophilus, v.v.). Đây là những vi khuẩn sống trong ruột của bạn và làm mọi thứ từ giúp phân hủy thức ăn đến chống lại vi khuẩn và giữ các nơi sạch sẽ. Chúng là loài siêu quan trọng đối với sức khỏe. Khi cơ thể chúng ta bị nhiễm axit do ăn thực phẩm xấu hoặc thậm chí chỉ bị căng thẳng, vi khuẩn có lợi (được gọi là "Flora") sẽ bị giết và chúng ta mất đi hàng rào bảo vệ ở đó. Bạn cũng sẽ cần bổ sung chúng sau khi bạn rửa ruột bằng máy colonic hoặc túi enema. Bổ sung nhờ các bữa ăn. Loại tốt nhất sống trong những thứ như nước cốt dừa và nước ép trái cây.
Đặt mua một số loại hạt nấm kefir trên mạng và tự nuôi chúng. Bạn không bao giờ dùng hết đâu! Prebiotic là tên gọi của những thứ mà lợi khuẩn tiêu thụ…và loại prebiotic tốt nhất chính là chất xơ. Còn một loại khác khá tốt là Fructo-oligosaccharide (FOS - Fructo-oligosaccharides được tạo thành từ đường thực vật liên kết trong một chuỗi. Mọi người sử dụng các loại đường này để làm thuốc. Nó không bị tiêu hóa ở ruột già nơi chúng làm tăng khối đại tràng và thúc đẩy sự phát triển của một số vi khuẩn có lợi – chú thích của biên tập)

Lấy một chai GIẤM TÁO tươi chưa lọc. Nó rất tốt cho việc làm sạch cơ thể của bạn từ bên trong, và cũng tạo ra axit dạ dày. Uống 2 muỗng hòa với nước mỗi sáng. Làm nước sốt salad khi trộn với một ít dầu.

Lấy một số TRÀ XANH hoặc TRÀ TRẮNG. Trà trắng giống như trà xabg, nhưng mạnh hơn. Đây sẽ là loại cà phê mới của bạn. Nó làm giãn mạch máu, làm cho bạn cảm thấy thực sự sảng khoái và giúp chống lại bệnh tật, thậm chí là ung thư.

**TOCOTRIENOL (bột cám gạo)** *** **(HÃY LẤY THỨ NÀY** !!!! Bạn sẽ cảm nhận được sự khác biệt. Đó là một loại bột tuyệt vời, dẻo và nhẹ khi hòa với nước. Đây là nguồn vitamin B hoàn chỉnh tốt nhất và vitamin E (không độc hại), tất cả các axit amin cần thiết (protein đầy đủ), khoáng chất, axit béo thiết yếu (Omega 3,6,9) và hơn 70 hợp chất chống oxy hóa. Nó không gây dị ứng, dễ tiêu hóa và bổ sung chất xơ đáng kể vào chế độ ăn uống. Nó làm giảm cholesterol, điều chỉnh đường huyết của bệnh nhân tiểu đường, ức chế tế bào khối u ung thư, tăng cường đáp ứng hệ miễn dịch, rất tốt cho làn da tươi trẻ, giảm bài tiết canxi ở thận liên quan đến sỏi thận và tăng liên kết axit mật trong túi mật. Đây là một loại bột protein tuyệt vời mà bạn có thể dùng thay thế toàn bộ bữa ăn những lúc gấp gáp không có thời gian hoặc khi đi du lịch hoặc đi trên đường.

Axit Fulvic / Shilajit làm tăng năng lượng cốt lõi chịu trách nhiệm cho sức khỏe tình dục và tinh thần bị vốn dĩ đã kiệt quệ do căng thẳng và lo lắng. Việc sử dụng Shilajit là để tràn đầy sức sống mới. Nghĩa tiếng Phạn của nó là 'kẻ chinh phục những ngọn núi và kẻ hủy diệt sự yếu đuối'. Những người đã sử dụng nó cho rằng nó làm điều kỳ diệu để có thêm năng lượng, giảm các vấn đề về tiêu hóa, tăng ham muốn tình dục, các vấn đề về tiết niệu, tiểu đường, chống oxy hóa, chống viêm, phù, thiếu máu, viêm khớp, các vấn đề về khớp, giảm cholesterol, cải thiện trí nhớ và nhận thức , cải thiện bệnh tiểu đường, giảm dị ứng, xử lý căng thẳng tốt hơn, cải thiện chất lượng và số lượng cuộc sống và nó dường như chữa được tất cả các bệnh.

**************

## SẢN PHẨM CHĂM SÓC CÁ NHÂN

Khi ở cửa hàng thực phẩm sức khỏe, hãy lấy một số thứ làm sạch hoàn toàn tự nhiên - như nước rửa chén và nước rửa rau quả làm từ cam quýt. Cũng nên lấy loại bột giặt tự nhiên nhất mà bạn có thể tìm thấy. Chất tẩy trắng có thể được thay thế bằng natri

percarbonate hoặc hydro peroxide giúp an toàn hơn. Nước Acid được tạo ra từ những chiếc máy kiềm hóa nước sẽ rất tuyệt để tẩy rửa bát đĩa, bếp núc và giặt quần áo.

Đối với các sản phẩm dành cho tóc - hãy chắc chắn rằng nó không có Natri laureth sunfat hoặc bất cứ thứ gì tương tự. Bạn có thể dùng giấm táo để làm dầu gội đầu và dầu xả. Cứ thử đi, rồi bạn sẽ thất rất kinh ngạc.

Đối với răng và nướu, bạn có thể tự làm kem đánh răng bằng baking soda. muối biển và ớt cayenne. Sẽ không còn chảy máu nướu nữa! (vi khuẩn trong miệng gây chảy máu là nguyên nhân hàng đầu gây ra bệnh tim và rút ngắn đáng kể cuộc sống của mọi người). Hãy nhớ làm sạch răng thường xuyên mà không dùng đến các loại kem có chứa flour.

Không phải tất cả mọi thứ bạn mua tại một cửa hàng thực phẩm sức khỏe đều là đồ hữu cơ. Đôi khi chúng tôi không có lựa chọn nào khác ngoài việc mua các loại phi hữu cơ, trong trường hợp đó hãy mua nó ở nơi khác rẻ hơn. Một nơi tuyệt vời để mua những thứ thực sự không đắt là Chợ của người châu Á. Hầu như mọi thị trấn đều có một cái.

Đó là nơi tôi mua DỪA THÁI NON màu trắng. Chúng được bán gần ba đô la mỗi quả tại cửa hàng thực phẩm sức khỏe, nhưng tại góc chợ của người châu Á, tôi có thể mua một hộp chín quả với giá có 5 đô la!!! Và đoán xem …chúng gần như giống nhau. Không có thứ gọi là dừa Thái hữu cơ hay vô cơ - tất cả chúng đều được nhập từ cùng một nơi. Chợ Thái Lan cũng là nơi tốt nhất để mua GỪNG vì họ ăn nhiều thứ đó. Tôi mua đầy cả một túi.

Các chợ của người châu Á cũng là nơi để mua SẦU RIÊNG- một loại trái cây ngoài hành tinh to lớn hơn kích cỡ của một con gà tây với những chiếc gai nhọn nhọn trên khắp vỏ. Nó có mùi thực sự nồng nặc nhưng hương vị thì tuyệt vời. Bên trong nó có lớp cơm mềm như nhân của bánh sữa trứng, và khi dùng nó để xay sinh tố với một ít nước cốt dừa và cùi dừa, wow – như thiên đường giữa sa mạc vậy. Nhưng điều thú vị về thực phẩm thô - là món tráng miệng có thể là món chính của bạn! Sầu riêng rất giàu protein (tốt cho việc hình thành cơ bắp) và RẤT TỐT CHO BẠN. Chúng có nhiều tryptphan, (tốt cho chứng trầm cảm, mất ngủ). Chúng rất rất gây nghiện. Tôi

lấy loại đông lạnh bởi vì chúng không nặng mùi như loại tươi. Tôi để rã đông qua đêm và chế biến để ăn vào buổi sáng.

Chợ của người châu Á là một nơi tuyệt vời để tìm thấy trái cây và rau quả nhập thú vị không thể tìm thấy ở bất cứ nơi nào khác. Hãy thử tất cả! Cuộc sống là một cuộc phiêu lưu, đâu phải là một công việc vất nhàm chán!

Mẹo - không lấy những loại củ có tinh bột. Cố gắng giữ hầu hết thức ăn bạn lànhững loại TRÊN MẶT ĐẤT. Củ tinh bột khó tiêu hóa và tập trung rất đường. Bạn cần những thứ màu xanh lá cây phát triển bên trên, không phải những loại củ tinh bột bên dưới đất. Các loại củ tinh bột vẫn tốt hơn những sản phẩm từ động vật, nhưng nếu bạn nhì những người ăn nhiều tinh bột, bạn sẽ thấy họ mau già và dễ bị ốm hơn so với người ăn raw vegan. Nên ít nhất, khi đang thanh lọc cơ thể và chữa lành, hãy chỉ ăn những thứ mọc trên mặt đất, như rau xanh.

## ĐU ĐỦ

Đu đủ rất giàu enzyme, (đặc việt là những quả màu xanh) khiến chúng rất tốt cho hệ tiêu hóa và làm sáng da. Các loại enzyme sẽ ngay lập tức làm săn chắc các mô collagen trên da. Quả đu đủ còn có đặc tính chống u bướu và chống ung thư, vì enzyme của nó ăn các loại protein của tế bào ung thư. Đu đủ cũng làm giảm nguy cơ xơ cứng động mạch, đột quỵ, nhồi máu cơ tim vì nó có chứa chất Carpain, một dạng hữu cơ có chất đạm giúp giảm tích tụ cholesterol và chất béo trong mạch máu. Nó cũng giúp tái sinh lá gan đã bị xơ cứng và rối loại chức năng. Hạt đu đủ giúp loại bỏ ký sinh trung, mỗi ngày ăn một muỗng hạt đu đủ (nhớ nhai kỹ) trong vòng 1 tuần, sau đó nghỉ 1 tuần rồi ăn lại trong tuần tiếp theo. Có thể cho hạt đu đủ vào salad để tạo mùi vị như hạt tiêu. Loại trái cây kì diệu này giúp cải thiện hệ tiêu hóa, giảm bớt khí trong ruột, ngăn ngừa và chữa lành viêm loét, chữa ung thư và giảm viêm nhiễm.

OK, chúng ta hãy mang đồ tạp hóa về nhà và tôi sẽ chỉ cho bạn phải làm gì với chúng. (không, chúng ta sẽ không dừng lại ở quán Starbucks để lấy cà phê cappuccino và bánh nướng nhé) ... nhưng chúng ta sẽ dừng lại ở cửa hàng thuốc ở góc phố và mua túi ENEMA. Không phải những thứ nhựa dùng một lần ngu ngốc. Bạn cần một cái túi cao su chứa nửa ga lông nước và có một cái ống dây chảy ra. Ở

cuối ống dây là đầu dây mà bạn có thể dẫn nước ra. Đây là một thứ đa năng được sử dụng để thụt rửa, túi rửa ruột hoặc đơn giản là một túi đựng nước nóng.

Trong khi còn đang ở cửa hàng, bạn hãy lấy một vài chai NƯỚC SUỐI. Nếu không có túi thụt tháo, hãy đặt mua online.

**BÁT VÀ NỒI**

CHỈ SỬ DỤNG ĐỒ THỦY TINH (như Pyrex)

Chắc chắn không sử dụng bất kỳ thứ gì chống dính. Nó độc hại chết người. Nếu bạn có một con chim gần đó trong khi làm nóng chảo chống dính, khói sẽ giết chết con chim.

Chắc chắn không sử dụng nhôm - đó là một trong những nguyên nhân chính gây ra bệnh Alzheimer( bệnh mất trí nhớ)

Cố gắng không sử dụng kim loại. Thép không gỉ chứa niken, một kim loại độc hại. Chúng tôi có đủ kim loại nặng trong hệ thống nội tạng của mình rồi. Chúng ta cũng không nên dùng muỗng nĩa bằng kim loại. Chúng sẽ tạo ra những phản ứng tiêu cực cho cơ thể, cả về mặt hóa học và điện phân. Rất nhiều người bị nhiễm độc kim loại nặng từ dao và nĩa, dù họ đã cố gắng ăn uống lành mạnh và thải độc. Mỗi khi bạn cho muỗng và nĩa vào miệng, bạn đã hấp thụ tất cả những kim loại như niken dùng trong thép không rỉ, và nó vô cùng độc hại. Có nhiều loại nguyên liệu mới mà bạn có thể sử dụng như đồ bằng tre hay những loại dùng một lần làm từ tinh bột khoai tây thân thiện với môi trường.

NƯỚC KHỬ TRÙNG (để rửa trái cây, rau, tay, miệng, nướu, vv.) – hãy dùng Oxy già, hoặc nhỏ vài giọt tinh dầu xạ hương vào nước. Chỉ cần đừng để dính vào mắt, vì nó sẽ rất cay. Xạ hương được dùng ở các nước đang phát triển để khử trùng nước uống. Bạn cũng có thể dùng dùng dịch có tính axit, như giấm hay nước axit từ máy kiềm hóa nước.

## Và cuối cùng, **NƯỚC**

Ba phần tư cơ thể bạn là nước. Chà, thực ra bạn chủ yếu chỉ là năng lượng và không khí, nhưng đó là sau này. Hiện tại, tôi đang nói với kiến thức cũ học ở trường mà mọi người có thể hiểu.

Nước. Nước. Nước. Nếu không có nước, bạn sẽ là một đống khoáng chất khô nhỏ xíu nằm trên mặt đất. Nước không chỉ là H20 (hydro và Oxy). Đầu tiên, cơ thể là một cục pin kiềm lớn chứa đầy 18 ga lông dung dịch nước muối mang lại cho chúng ta sự sống. Nước dẫn điện. Nước là một siêu máy tính phổ quát. Những gì khoa học đang tìm ra về nước là đủ để làm cho miệng của chúng ta rơi xuống và xé toạc mọi thứ chúng ta hiểu về Thiên Chúa và Vũ trụ. Nước có trí nhớ. Nước giao tiếp. Nước có năng lượng. Nó thực sự là một siêu máy tính chất lỏng phổ quát. Nhiều nghiên cứu khoa học đã được thực hiện trên toàn thế giới như những gì tôi sắp nói với bạn ...

Nếu bạn có hai ly nước, và bạn gửi những suy nghĩ yêu thương trong một cốc và những suy nghĩ tức giận đáng ghét vào cốc kia, ... rồi bạn đã đưa ly thứ hai đó cho ai đó uống - họ có thể sẽ bị bệnh, trong khi giúp ly đầu tiên sẽ giúp họ cảm thấy tốt hơn mà không biết tại sao. Nước mang theo cảm xúc, suy nghĩ, năng lượng và dữ liệu xuyên thời gian và không gian. Bạn và tôi là nước. Nước kết nối tất cả mọi thứ trên hành tinh này. Hơi thở của bạn có hơi nước mà tôi hít vào. Không khí chúng ta thở có nước trong đó. Nước chúng ta uống đến từ cơ thể của người khác vào một lúc nào đó ... thực sự là hàng tỷ người, với tất cả những suy nghĩ, cảm xúc và năng lượng của họ. Có rất nhiều điều quan trọng để chúng ta đối xử tốt và hài hòa với nhau bởi vì tất cả chúng ta đều là một. Khoa học đang chứng minh điều này. Đọc cuốn sách "Thần đèn trong các gen của bạn" của Ph.D Dawson Church. Đây là chất căn nguyên. Chúng ta đang ở trên rìa của một cách sống và tồn tại mới. Di truyền học đang chứng minh rằng DNA của chúng ta thực sự bị thay đổi bởi suy nghĩ của chúng ta. Chúng ta thực sự tạo ra chính mình và tương lai của chúng mình.

Quay trở lại với nước nào. (có quá nhiều điều để nói, đôi khi thật khó để kiểm soát bản thân) E hèm. Nước. Điểm mấu chốt - chúng ta cần đảm bảo nước chúng ta uống sạch và không bị bẩn nếu không cơ thể chúng ta sẽ bị bẩn. Có quá nhiều thứ làm bẩn nước. Không chỉ vi khuẩn và ký sinh trùng, hay chất độc và kim loại nặng và nhựa ... mà còn cả pH - nếu nước có tính axit, nó ăn mòn cơ thể chúng ta như axit (và hầu hết nước đều có tính axit!). Sau đó, có điện tích ion. Giống như mọi thứ khác, nước được tạo thành từ các nguyên tử và phân tử có điện tích. Nếu không có đủ các nguyên tử, nó sẽ hút chúng khỏi chúng ta. Nó cũng cần một cấu trúc phân tử thích hợp.

Trong những ngày huy hoàng của quá khứ khi thiên nhiên sạch sẽ, nước chảy ra từ suối là nước chữa khỏi bệnh hoàn hảo. Ngày nay chúng ta uống nước đựng bằng

chai nhựa và từ những đường ống cũ rỉ đầy chất nhờn, nấm mốc, vi khuẩn, chất độc và kim loại rỉ sét. Ngay cả khi chúng ta lọc nó, nước axit không cấu trúc thiếu nguyên tử thích hợp. Hãy tránh xa những loại nước kiềm, nó làm trung hòa axit trong bao tử và gây ra hàng tá vấn đề như nấm men, nấm mốc, khuẩn H. Pylori (HP), khó tiêu v.v…Thật ra, bạn nên làm điều ngược lại, uống nước với một ít giấm hay chanh để duy trì độ axit.

Nước đóng chai thì lại càng không. Nhựa là một loại estrogen gây ra bệnh ung thư vú và hàng lọat vấn đề khác. Nó cũng làm cho nước có mùi vị kinh khủng. Hãy đựng nước trong những chai thủy tinh nguồn gốc rõ ràng và có thể tái sử dụng. Có một trang web tên là FindASpring.com có thể giúp bạn tìm ra nguồn nước suối tự nhiên trong khu vực. Tôi đã đặt hàng những chai nước suối 5 gallon từ một công ty tên Mountain Valley Spring Water.

Nếu bạn không có nhiều kinh phí, bạn có thể hứng nước từ những máy nước bên ngoài các cửa hàng thực phẩm với giá 75 cent/gallon (rất rẻ). Họ sử dụng hệ thống lọc 5 nước bao gồm tia cực tím, cacbon và Thẩm thấu Ngược. Hãy mang theo những chai bằng thủ tinh dung tích 1 gallon nếu có thể. Bạn có thể tận dụng từ những chai thủy tinh đựng giấm. Đổ bỏ giấm đã bị tiệt trùng và bạn đã có những chai đựng tái sử dụng tuyệt vời. Nước tốt nhất là nước suối. Hãy tìm một con suối vì nước suối vẫn là tốt nhất.

Tôi cũng khuyến nghị bạn lắp đặt một hệ thống lọc nước cho cả nhà để lọc clo, hóa chất độc hại và vi khuẩn. Clo rất có hại cho tuyến giáp.

# MÁY SẤY

Đây là thứ đầu tiên mọi người mua khi họ chuyển sang đồ ăn thô vì nó giúp họ chế biến các loại thực phẩm giòn hoặc khô giống như bánh quy, "bánh mì" thô, bánh dừa giòn, cải xoăn, bánh hăm bơ gơ thô và tất cả các loại bánh ngon khác. Máy sấy làm nóng thức ăn nhưng không quá 120 độ F (tức 45 độ C) để các enzyme không bị tiêu diệt. Nó lấy đi hết độ ẩm của thức ăn, tạo ra những miếng snack có thể mang đi đường, đi làm hoặc nhai cho vui miệng trong khi xem TV. Nhưng vì chúng bị mất nước, chúng cố gắng hydrat hóa bên trong cơ thể bạn, nghĩa là chúng hút độ ẩm ra khỏi cơ thể bạn, do đó bạn phải uống rất nhiều nước. Thi thoảng bạn ăn đồ sấy khô cũng được, nhưng phải có chừng mực. Nên nhớ rằng thực phẩm sấy rất khô. Trong khi đó những gì hấp thu vào cơ thể đều phải được chuyển hóa thành thể lỏng, vì thế bạn sẽ tốn nhiều năng lượng để tiêu hóa và hấp thu dinh dưỡng từ trái cây sấy hơn

là trái cây tươi. Không gì tốt hơn và rau quả mọng nước vừa mới hái. Theo tôi, thực phẩm sấy chỉ nên là thứ để sử dụng khi thật cần thiết hoặc thi thoảng nhâm nhi cho vui miệng, nhưng không nên dùng thường xuyên. Dùng các thực phẩm giàu độ ẩm trong trạng thái tự nhiên của chúng càng nhiều càng tốt. Nên nhớ, cơ thể chúng ta toàn là nước, vì thế hãy ăn những thứ chứa nhiều nước.

OK, đó là về những điều cơ bản. Nhà bếp của bạn nên được chú ý ngay bây giờ và sẵn sàng hành động. Nhưng trước khi bạn bắt đầu đưa tất cả những thứ tốt đó vào cơ thể, bạn cần phải làm trống chỗ cho nó, nếu không nó sẽ không giúp ích cho bạn nhiều.

Bạn cần làm sạch cơ thể của mình trước tiên. Lấy nước suối đã lọc và đi vào phòng tắm nào.

# LÀM SẠCH

Đây là bước quan trọng nhất trong tất cả.

**Không có việc này**, tất cả các chất dinh dưỡng lành mạnh tuyệt vời trên thế giới đều không thể giúp ích gì cho bạn cả.

Nó giống như đổ xăng vào một chiếc xe hơi bị rỉ sét vậy. Bạn CẦN làm sạch các đường ống trong người mình trước đã! Không viện lý do, không chậm trễ nữa. Đây là BƯỚC ĐẦU TIÊN và bạn KHÔNG THỂ bỏ qua nó nếu bạn muốn đạt kết quả nghiêm túc.

Cách làm giá rẻ là chỉ cần lấy vài muỗng muối epsom với nước ấm để làm sạch, hoặc chọn một công thức làm sạch đại tràng. Chúng hoạt động tốt, nhưng không phải ở đâu cũng thực hiện được việc rửa sạch ruột và đại trằng bằng rất nhiều nước. Nước là chất tẩy rửa đa năng và bạn cần rửa sạch bên trong cũng như bên ngoài. Có một điều nực cười là những người được xem là luôn gọn gàng ngăn nắp, giữ cho nhà cửa sáng bóng sạch sẽ lại không biết chăm sóc bên trong cơ thể mình.



## ENEMA-

### Công cụ làm sạch kì diệu

Nếu chỉ có duy nhất một những điều mà tôi sắp nói thì điều quuan trọng hơn bất cứ điều gì khác là điều này. Một túi rửa ruột enema. Đây cũng là công cụ chữa bệnh rẻ nhất ở bất cứ đâu. Với dưới mười đô la, bạn có thể cứu cuộc sống của ,ình. Nếu bạn bị ngộ độc thực phẩm, đau đầu như búa bổ do viêm xoang, táo bón, tiêu chảy, cảm thấy mệt mỏi và uể oải cảm thấy chán nản, suy sụp, cảm thấy lạnh, hoặc có bất kể bị làm sao đó, cái này sẽ làm bạn kinh ngạc. Chắc chắn sẽ khiến bạn khó chịu khi nghĩ đến việc rửa ruột bằng nước, nhưng này- NÓ CHỈ LÀ NƯỚC THÔI! Bạn rửa xe, bạn giặt đồ, bạn thông cống thoát nước trong nhà, bạn làm sạch kim phun nhiên liệu và đường dẫn nhiên liệu trong xe ô tô, ... không phải là đã đến lúc bạn rửa sạch chính BẠN sao?

??? Lần cuối bạn rửa ống nước của mình là khi nào? Không bao giờ? Và bạn tự hỏi tại sao mình rất uể oải và suy sụp?

Nhân tiện, loại ENEMA (rửa ruột) mà tôi đang đề cập giống như bức tranh, không phải loại nhỏ dùng một lần có hóa chất độc hại trong đó nhé.

Đây là nơi việc chữa bệnh của bạn bắt đầu. Ngay tại đây trong phòng tắm của bạn. Đây là những gì bạn cần ...

-túi rửa ruột bằng cao su

-Vòi phun với đầu nhựa

-Ít nhất là một nửa ga-lông (khoảng 1.9 lít) nước cất

-Một ít dầu dừa hoặc dầu ô liu để bôi trơn đầu

- nhà vệ sinh

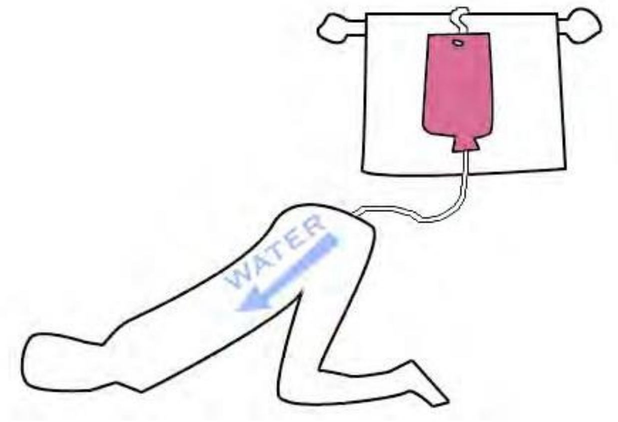
-30 phút

* lưu ý - nếu bạn có tiền, có thể bạn muốn làm sạch đại tràng với máy COLONICS– thì bạn nên đến một nơi chuyên nghiệp để họ thực hiện việc này cho bạn. Nó thoải mái hơn nhưng chi phí có thể là 60 đô la cho mỗi lần bạn ghé thăm. Ít nhất với việc rửa ruột ENEMA bạn có thể làm trong sự riêng tư ở phòng tắm nhà mình và chi phí thì ít ỏi. Việc làm sạch đại tràng COLONICS đẩy nước vàovà ra khỏi cơ thể bạn trong suốt một giờ, vì vậy về mặt lý thuyết, COLONICS sẽ vào sâu bên trong bạn hơn là ENEMA, nhưng nếu bạn làm theo cách tôi khuyên, bạn có thể tự mình đạt được kết quả tốt ngay tại nhà, đặc biệt là nếu bạn tiếp tục làm điều đó thường xuyên. Cá nhân tôi vẫn thích rửa ruột ENEMA hơn là làm sạch đại tràng COLONICS.

# Làm thế nào để thực hiện rửa ruột Enema

**Điều này có thể cứu một cuộc đời**
Tất cả những gì bạn cần là một túi rửa ruột ENEMA (xem hình ảnh), ít nhất nửa ga-lông nước cất và vài chất bôi trơn (tốt nhất là loại tự nhiên như dầu dừa hoặc dầu ô liu).

Nếu chiếc túi mới toanh, hãy giặt nó vài lần để loại bỏ mùi nhựa. Đổ đầy nước (và nước ép cỏ lúa mì nếu bạn có) và gắn vòi. Để một chút nước chảy ra để loại bỏ bong bóng khí. Kẹp vòi và bôi trơn đầu. Treo túi lộn ngược (dụng cụ có kèm một cái móc) trên một cái gì đó sẽ <u>cao hơn</u> bạn. Một gợi ý hay là treo nó trên giá treo khăn tắm gần nhà vệ sinh, quỳ xuống sàn, nhét đầu ống vào hậu môn hết cỡ rồi úp mặt xuống đất với mông của bạn hướng lên trên - để thực hiện đúng cách thì phần mông cần phải CAO HƠN BỤNG CỦA BẠN, và chai nước cần phải cao hơn hậu môn của bạn (sơ đồ). Tham khảo video về cách rửa ruột enema ở trang Enema101.com nhé.




Bạn có thể phải lắc người để bắt đầu thực hiện mọi thứ. Đặt tay lên vòi để bạn có thể kẹp nó để ngăn dòng chảy nếu cần. Nếu đây là lần đầu tiên của bạn, có lẽ bạn sẽ có những khoảnh khắc quái đản "ÔI TRỜI ƠI" giống như lần đầu tiên bạn quan hệ tình dục ... có lẽ bạn sẽ nghĩ "Có phải nó giống như thế này không", "tôi sẽ vỡ tung ra mất", vv ... đừng lo lắng chỉ có nước và bạn sẽ không vỡ tung - hãy nhìn vào tất cả những người thừa cân nặng nề ngoài kia - nếu ruột của họ có thể vượt qua bốn feet thì chắc chắn bạn có thể xử lý một ít nước. Khi nước bắt đầu chảy vào, trước tiên bạn sẽ cảm thấy một sự thôi thúc rất lớn muốn đi toilet - chống lại sự thôi thúc này nhiều nhất có thể. Kẹp vòi và thư giãn một lát. Hít thở. Nhưng nếu bạn cảm thấy thật sự cần phải đi ngoài, sau khi kẹp vòi, rút đầu ống ra và chạy vào nhà vệ sinh để đi. Sau đó lại tiếp tục. Mỗi lần bạn nên lấy thêm một chút nước. Tiếp tục. Đổ đầy lại túi. Tiếp tục làm điều này cho đến khi bạn có thể cho một CẢ TÚI NƯỚC (nửa gallon nước) vào trong một lần. Cơ thể bạn càng sạch, làm điều này càng dễ dàng. Sẽ đến lúc nước chảy rất nhanh và bạn thậm chí không cảm nhận được.

Nếu bạn cảm thấy muốn đi vệ sinh ngay lập tức sau khi bắt đầu điều này chỉ với một chút nước nhỏ vào trong cơ thể - điều đó có nghĩa là bạn không sạch sẽ và khỏe mạnh. Bạn có thể bị tắc nghẽn do chất thải hoặc bạn bị IBS (hội chứng ruột kích thích). Dù lý do hay nguyên nhân là gì - hãy cho càng nhiều nước vào trong càng tốt, sau đó tống nó ra bồn cầu, và sau đó lại đổ thêm nước vào ... vv, vv ... Mỗi lần bạn nên lấy thêm nhiều nước, nghĩa là bạn đang đưa vào trong sâu hơn và làm sạch mọi thứ. Hãy nhớ rằng bạn có hơn năm mươi feet ống nước để rửa sạch! Rằng rất nhiều chất thải phải giải quyết. Tiếp tục đi, đổ đầy túi cho đến khi bạn có thể cho

được toàn bộ túi nước vào cùng một lúc. Mỗi lần thì sẽ ngày càng dễ dàng hơn. Đó là một dấu hiệu cho thấy mọi thứ đang tốt hơn và cơ thể bạn thì sạch sẽ hơn.

Có thể sẽ không có điều gì xảy ra và không có nước chảy vào, có thể đã bị tắc ở đâu đó – Hãy ngọ nguậy người, vòi và đầu ống để giúp nước tìm đúng đường chảy qua hệ thống đại tràng của bạn và tiếp tục chảy cho đến khi túi rỗng. Một lần nữa - đừng để sự thôi thúc đi toilet ngăn bạn lại - hãy tiếp tục nếu bạn có thể. Sau một vài lần bạn sẽ quen và làm chủ được nó. Một số người đánh lạc hướng bản thân bằng cách hát hoặc la hét linh tinh hay đơn giản là tạo ra những âm thanh lớn, bất cứ việc gì. Hãy làm trống túi nước đó!

Một cách hiệu quả để giúp mọi thứ là thổi tất cả không khí ra khỏi phổi của bạn như thể bạn đang thổi một quả bóng bay. Điều này làm tăng cơ hoành của bạn và tạo ra chân không bên trong ruột của bạn, giúp hút nước vào. Hít một hơi nữa và thở thật lớn, dài và giúp hút nước vào. Hoặc bạn có thể hát. Cá nhân tôi thích đóng giả Richard Nixon. Này, với một bên đầu của bạn áp vào sàn phòng tắm với mông ở trên cao cuối cùng bạn nói một số điều ngớ ngẩn :-). Khi nước bắt đầu chảy - không nên mất hơn một hoặc hai phút - nhìn vào túi để xem nó có xẹp hoàn toàn và bằng phẳng không.

Khi bạn đã hoàn tất, rút đầu ra và để nước ngấm càng lâu càng tốt. Nằm xuống và lăn xung quanh. Xoa bụng. Nhảy lên xuống. Ý tưởng là súc nước xung quanh để nới lỏng những chất cứng, giống như một cái nồi trong bồn rửa nhà bếp của bạn có thức ăn bị cháy đen dính vào nó - bạn cần phải ngâm nó trong nước để làm lỏng. Tôi trèo lên một cái bàn ngược xuống để nước chảy thẳng về phía dạ dày qua tất cả các ống ruột. Đây chính là "rửa ruột Colonic tần suất cao ". Tôi đu lên xuống, qua lại để nó lướt qua tôi và làm các chất thải lỏng ra Sau đó, tôi nhảy lên nhảy xuống và xoa bụng.

Khi bạn hoàn toàn không thể cầm cự nó được nữa, hãy đi vào nhà vệ sinh và thải tất cả ra ngoài. Ở lại đó bởi vì bạn sẽ có khoảng 5 đợt nữa trong 20lăm phút tới, mỗi lần là một sự chuyển động ruột mạnh Đúng vậy - 5 lần trong nửa giờ - WOW bạn sẽ

ngạc nhiên! Tôi chưa bao giờ có được kết quả như vậy với ngay cả với cách làm sạch colonic chuyên nghiệp.

Đây là nơi phép màu xảy ra. Khi rác cũ đã được thải ra, nhiều người ngay lập tức tỉnh táo - (đau đầu, tắc nghẽn xoang, vv.) và không khí trong lành tràn vào bên trong đầu họ. Đôi khi phải mất thời gian để có được điều đó, nhưng giống như cái nồi bẩn thỉu trong bồn rửa nhà bếp của bạn, bạn càng ngâm lâu và bạn càng làm nhiều lần, bạn càng loại bỏ được nhiều những cặn thải. Hãy nhớ rằng - bạn sẽ không loại bỏ lớp vỏ 40 năm trong một ngày - nhưng nước là dung môi vạn năng. Đây là cách dễ nhất, rẻ nhất và cho đến nay là cách an toàn nhất để LÀM SẠCH !!!

Tôi có bán túi rửa ruột enema trên trang MarkusEnema.com nữa đấy!

Tôi khuyến khích những người đang có bệnh nên thực hiện liên tiếp vài lần. Với những người có bệnh nặng, tôi khuyên bạn nên rửa ruột ít nhất 1 lần/ngày. Khi bạn đã khỏe mạnh, có thể làm 2 lần/tháng để duy trìn, như tôi đang làm.

Khi bạn đã hoàn tất, hãy uống một số chế phẩm sinh học để bổ sung các vi khuẩn tốt trong đại tràng của bạn. Đây là những sinh vật tự nhiên có trong ruột của bạn, giúp phân giải thức ăn và chống lại bệnh tật. Nếu bạn cần làm sạch nhiều lần, những lợi khuẩn này sẽ giúp thay thế những vi khuẩn tốt đã bị rửa trôi. Đừng lo lắng về việc bị cạn kiệt vi khuẩn tốt khi mà bạn vẫn đang hấp thu những loại rau quả tươi sống, bởi chúng đã chứa đầy những sinh vật có lợi này rồi.

## COLONIC LÀ GÌ?

Làm sạch đại tràng bằng máy Colonic là nơi bạn trả tiền cho người ta để làm điều đó cho bạn. (mặc dù một số địa điểm mới hơn có một hệ thống nơi bạn có thể tự làm điều đó). Nó giống như là việc rửa ruột Enema ở cấp độ xa xỉ. Bạn nằm trên bàn với một chiếc áo choàng, một ống được đưa vào một cách riêng biệt và một kỹ thuật viên có một máy điều chỉnh dòng nước (đó là nhiệt độ cơ thể để bạn hầu như không cảm thấy gì). Nước chảy vào và sau đó bạn chỉ cần thải ra ... nó chảy ra qua một ống thoát - và nước mới được đưa vào, vv ... Chu kỳ ra vào này diễn ra trong một giờ. Nó kỹ lưỡng hơn một cái bộ rửa ruột enema và thư giãn hơn. Đèn thường bị mờ và chúng phát nhạc nhẹ như khi ở spa được mát-xa. Những người này là chuyên gia và họ đã nhìn thấy phần mông của rất nhiều người trong suốt cả ngày - hầu hết đều xấu hơn mông của bạn nên bạn đừng lo lắng ☺. Họ đã chọn công việc đó và tôi rất biết ơn vì những người này đã thực sự chọn giúp đỡ những người khác - theo ý kiến của

tôi, những người chữa bệnh không ích kỷ này làm việc tốt hơn gấp mười lần so với các bác sĩ đói tiền khi phân phát thuốc để che giấu các triệu chứng. Rửa sạch cơ thể bằng nước không chỉ không che giấu các triệu chứng - nó giúp LOẠI BỎ các chất gây ra bệnh của bạn. Bất kể bạn có gì không ổn - chất độc, thực phẩm không tốt, vi khuẩn, vi rút, sỏi mật, cholesterol, chất lạ – ném tất cả chúng vào thùng rác của bạn và nếu nó không sạch thì các chất này sẽ bị mắc kẹt trong các kẽ hở và ở đó trong nhiều năm, làm cho bạn bị bệnh, uể oải và không hoạt động đúng cách được. Nếu bạn có tài chính, hãy chi trả cho những chuyên viên này như bạn đã trả cho bác sĩ. Tôi nghiêm túc đấy. Họ mang lại ích lợi hơn bác sĩ nhiều.

Ngoài ra, hãy dùng Chanca Piedra - một loại thảo mộc Nam Mỹ có tên theo nghĩa đen là " Kẻ Đập Đá", có tác dụng làm tan sỏi mật và sỏi thận! Bây giờ tất cả những gì bạn phải làm là giúp rửa sạch chúng ... với ... thứ bạn đã đoán ra rồi – máy colonics hoặc túi súc enema.

## SỬA CHỮA NHANH CHÓNG

Tôi luôn mang theo túi rửa ruột khi đi du lịch trong bất kỳ chuyến đi nào dài hơn 3 ngày, vì tôi biết nó sẽ HIỆU QUẢ. Tôi luôn chuẩn bị mọi thứ sẵn sang.

Nhưng nếu bạn không thích kiểu ENEMA, bạn luôn có thể áp dụng theo một số công thức làm sạch Đại tràng của tôi (có trên trang Markusproducts.com) hoặc đơn giản là đi đến bất kỳ cửa hàng tạp hóa hoặc hiệu thuốc nào, lấy một ít muối epsom và cho một vài muỗng vào một cốc nước ấm, bạn sẽ nhanh chóng đi vệ sinh ngay lập tức. Mặc dù nó có vị rất ghê. Muối Epsom không gì khác hơn là một dạng magiê và cơ thể bạn chào đón magiê. Bước tiếp theo phù thuộc vào tình trạng bệnh của bạn. Nếu bạn không có vấn đề sức khỏe trầm trọng nào và chỉ muốn mình trở nên hấp dẫn hơn, thì chỉ cần thực hiện một loạt việc rửa ruột trong khi bắt đầu chế độ ăn thực phẩm thô của bạn.

Nhưng đối với những người còn lại, đề nghị của tôi là, cho dù bạn là ai và bạn nghĩ bạn khỏe mạnh đến mức nào - TẤT CẢ CÁC BẠN nên làm điều tôi sắp nói sau đây ... bởi vì nếu bạn muốn nghiêm túc thay đổi cuộc sống - đây là cách bạn làm. Ngay

cả khi bạn khỏe mạnh - điều này sẽ đưa bạn lên một tầm cao mới về sức khỏe một cách đáng kinh ngạc, sức sống tình dục và nhận thức tinh thần mà bạn chưa từng biết đến. Dù bạn đang ở mức độ nào, điều này sẽ đưa bạn cao hơn. RẤT NHIỀU!

# NHỊN ĂN

## VIỆC CHỮA LÀNH PHỔ BIẾN

*"NẾU NHỊN ĂN KHÔNG CHỮA KHỎI, CÓ THỂ BỆNH ĐÓ KHÔNG THỂ CHỮA KHỎI"*

Một người nổi tiếng nào đó đã nói

Các thầy thuốc và tôn giáo lớn trong suốt lịch sử đều nói nên làm điều này. Vì vậy, rõ ràng có một cái gì đó liên quan. Và hãy tin tôi ... có đấy!

Hầu hết mọi người không biết điều này quan trọng như thế nào và việc nhịn ăn là một trong những điều tốt nhất bạn có thể làm cho chính mình. Người ta nói rằng, chỉ việc nhịn ăn thôi đã có thể chữa lành hầu hết mọi thứ.

Nhịn ăn là gì? Nó có nghĩa là không ăn hoặc uống bất cứ thứ gì ngoại trừ uống nước lọc, nước chanh hoặc nước ép rau. Để làm gì? Nó cung cấp cho hệ thống tiêu hóa của bạn cơ hội để nghỉ ngơi và vì phần lớn năng lượng của cơ thể bạn dành cho việc tiêu hóa thức ăn, điều này mang lại cho cơ thể bạn cơ hội lấy tất cả năng lượng đó và đưa nó vào việc dọn dẹp cơ thể. Khi không ăn, cơ thể chúng ta bắt đầu tập trung vào việc làm sạch các chất độc và chất thải được lưu trữ trong các mô và tế bào của chúng ta. Trong thời gian nhịn ăn, bệnh, khối u, cục bướu và thậm chí ký sinh trùng chết đói vì chúng không có nguồn thức ăn. Cá nhân chúng ta không có gì phải lo lắng vì các tế bào của chúng tôi chứa đủ dinh dưỡng để tồn tại trong một thời gian dài, đặc biệt nếu chúng ta tiếp tục uống nước hoặc nước ép rau quả tươi. Angela Stokes nổi tiếng với "bữa tiệc" 93 ngày uống nước ép, chữa bệnh cho nhiều người người với không có gì ngoài nước ép rau trong vòng 3 tháng. Nhưng chúng ta không cần phải làm triệt để như vậy. Tùy thuộc vào mức độ bệnh của bạn, tôi đề nghị uống nước ép trong vòng từ 1 tuần đến 1 tháng, trước khi chuyển sang uống sinh tố.

Theo nguyên tắc chung, không bao giờ ăn bất cứ thứ gì nếu bạn không đói hoặc nếu bạn bị bệnh hoặc bị đau. Chỉ cần uống nước và nước ép rau quả tươi. Đó là cách tốt nhất và tự nhiên nhất để có được và giữ gìn sức khỏe.

Đối với ai đó đang ở ngoài kia, những người không bao giờ làm điều này - những suy nghĩ đầu tiên là "Ôi trời ơi - tôi sẽ gầy và không thể ăn những món ăn yêu thích của mình, tôi sẽ lãng phí, tôi sẽ không còn năng lượng, tôi sẽ không thể làm việc, tôi sẽ bị yếu và có thể bị ốm bla bla" "Đúng không? Đó là suy nghĩ hoang tưởng của bạn. Nó đáng sợ và cố gắng đưa bạn hàng triệu lý do để không làm điều đó. Trước hết, không có điều nào là đúng. Thứ hai, lý do suy nghĩ nhảm nhí của bạn nói lên tất cả là vì nó sẽ không còn tồn tại trong quá trình tẩy rửa. Trong khi nhịn ăn, một người trở nên yên bình đáng kinh ngạc và mọi lo lắng biến mất. Tâm trí chúng ta ngừng suy nghĩ nhảm nhí. Chúng ta trở nên bình yên với chính mình như một cảm giác được tắm với tâm hồn thanh thản tuyệt đẹp như ánh sáng mặt trời buổi sáng sưởi ấm bóng tối.

**Vâng, bạn sẽ giảm cân** - nhưng những thứ bạn mất không có gì tốt cho sức khỏe - chỉ có chất béo, chất độc hại và tất cả thứ gì cơ thể bạn không cần hoặc không muốn. Nếu bạn đã sống nhờ pizza, cà phê, mì ống pasta, thịt, khoai tây, bánh mì, phô mai, thức ăn nhanh và soda có ga, thì vâng, bạn sẽ giảm được rất nhiều cân nặng và kích thước, bởi vì hầu hết trong cơ thể bạn toàn là CHẤT RÁC THẢI- đó là thứ mà tế bào của bạn được làm từ đó ra. Chúng sẽ loại bỏ tất cả những thứ đó trước khi xây dựng lại. Đó là cách một chiếc xe hơi hoặc ngôi nhà được xây dựng lại –tách nó ra còn lại khung và sau đó xây dựng lại. Đàn ông sợ họ sẽ mất cơ bắp nam tính quý giá của mình. Việc lùi lại một bước sẽ giúp bạn nhảy hai bước về phía trước - bạn sẽ ngạc nhiên về việc bạn lấy lại kích thước nhanh như thế nào - và lần này sẽ là cơ THỰC SỰ, chứ không phải cơ bắp lỏng lẻo như trước. Bạn sẽ không bị đau sau khi tập luyện và sức mạnh của bạn sẽ tăng gấp đôi. Trở nên gầy gò là một chút hy sinh trong một hoặc hai tháng để cân nhắc bạn có cả cuộc đời với vẻ ngoài tuyệt vời và siêu sức khỏe trước mắt.

Nếu bạn không giảm cân trong khi nhịn ăn hoặc ăn thức ăn thô-

... Điều đó có nghĩa là cơ thể bạn đang có nhiều chất độc. Khi con người sống, cơ thể thải ra tất cả các loại độc tố đã tích tụ trong các tế bào trong suốt cuộc đời của bạn. Đây là một cuộc dọn nhà lớn, và đôi khi nó có nhiều độc tố và axit hơn nó có thể tuôn ra một cách tự nhiên, vì vậy các tế bào mỡ mới được tạo ra như một cơ chế lưu trữ bảo vệ để lưu trữ chất độc. Chất béo là một biện pháp phòng thủ. Nếu bạn đang ăn tất cả các loại thực phẩm thô mà vẫn gặp khó khăn trong việc giảm cân, có nghĩa là cơ thể bạn đang tích tụ chất độc mà không đào thải được - có nghĩa là bạn

không làm sạch ruột đủ (rửa ruột enema, rửa ruột colonics vv.), và có lẽ cũng không tập thể dục đủ. Chỉ cần ăn thực phẩm có tính kiềm, nước ép nhiều rau xanh, giảm căng thẳng, uống nhiều nước tốt cho sức khỏe và tập thể dục. Điều đó cũng có nghĩa là tuyến giáp và tuyến thượng thận đang bị quá tải vì căng thẳng và thiếu I ốt (rong viển là nguồn I ốt tự nhiên rất tốt). Bạn cũng nên đi ngủ vào lúc 9, 10 giờ.

Đối với năng lượng - trong thời gian nhịn ăn, bạn thực sự CÓ NHIỀU NĂNG LƯỢNG HƠN! Bạn sẽ ngạc nhiên. Hầu hết mọi người đều kinh ngạc khi sau sáu giờ ngủ họ không thể nằm trên giường nữa. Họ thức dậy nơi những tia sáng đầu tiên bật ra khỏi bức tường bằng năng lượng mà họ chưa từng có từ khi còn nhỏ ... và họ nghĩ "làm sao có thể như vậy? Tôi không ăn. Tất cả năng lượng này đến từ đâu??? " Và do đó bắt đầu sự thức tỉnh mới. Một sự hiểu biết mới bắt đầu phát hiện ra rằng, nguồn năng lượng và sức khỏe khổng lồ không liên quan gì đến việc bạn nạp bao nhiêu thức ăn vào người. Thật ra nó hoàn toàn ngược lại. Bạn nghĩ một con chim ruồi ăn bao nhiêu thức ăn? Như một vấn đề thực tế - bạn có nghĩ rằng họ thậm chí còn chẳng ăn chút nào? Miệng của chúng là một cây kim mỏng nhỏ dùng để hút chất lỏng từ thực vật. Bạn đang làm gì với một ly nước ép khi nhịn ăn? Hút chất lỏng từ thực vật chứ gì nữa!

Nhịn ăn là loại thuốc tốt nhất trong tất cả. Hãy thử ít nhất 3 ngày, chụp lại ảnh trong một tuần. Nhiều người nghiêm túc không sống bằng gì ngoài nước lọc, nước chanh và nước ép rau xanh tháng này qua tháng khác, và đã chữa khỏi bất cứ loại bệnh nào bạn có thể nghĩ ra.

Nhịn ăn là cách tốt nhất để loại bỏ độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể của bạn và nó mang lại cho cơ thể cơ hội chữa lành vết thương bên trong. Không có nhanh, cơ thể không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian nhanh, bệnh, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh để lấy chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan của chúng ta chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có protein bị mất trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những thứ cặn bã. Nhịn ăn giúp loại bỏ những thứ cũ yếu và thúc đẩy sản xuất tế bào mới. Để có kết quả chống lão hóa và cải thiện sức khỏe một cách nghiêm túc - hãy thực hiện nhịn ăn trong 24 giờ, mỗi tuần một lần trong suốt quãng đời còn lại. Một khuyến nghị là bắt đầu nhịn ăn từ sau bữa trưa hôm nay đến bữa trưa hôm sau.

Những người thừa cân hoặc muốn chữa lành bệnh tật, hoặc đơn giản là tái sinh, tôi nghiêm túc đề nghị nên nhịn ăn.

Tất cả những gì bạn tiêu thụ toàn bộ thời gian nhịn ăn là nước ép, nước, trà và một số loại thảo mộc. Chính nó. Nước ép sẽ có tất cả các khoáng chất, vitamin và enzyme bạn cần.

Lời khuyên cá nhân của tôi là nhịn ăn bằng việc uống nước trong hai ngày và sau đó uống nước ép trong một tuần đếnmột tháng, tùy thuộc vào những gì bạn đang cố gắng chữa lành, sau đó chuyển sang một vài tuần không uống gì ngoài sinh tố (bao gồm cả chất xơ) và từ từ giới thiệu lại trái cây và rau quả tươi chưa qua chế biến, nhưng vẫn tiếp tục với sinh tố pha trộn nhiều loại.

Ngừng tiêu thụ bất kỳ loại nước ép nào ít nhất 2 hoặc 3 giờ trước khi đi ngủ. Chỉ có nước. Hãy chắc chắn rằng bạn ngủ nhiều trong khi nhịn ăn- ngủ trên giường trước 10 giờ tối để đạt hiệu quả cao nhất. Hormone chữa bệnh được giải phóng trong khoảng thời gian từ 10 giờ tối đến 2 giờ sáng và bạn cần ngủ để nó hoạt động.

Trong toàn bộ thời gian nhịn ăn, bạn nên làm sạch ruột vì toàn bộ thời gian nhịn ăn cơ thể bạn thải tất cả các chất độc bạn đã tích lũy trong suốt cuộc đời vào máu, hệ thống bạch huyết và các cơ quan đào thải. Bạn cần phải giúp chúng thải ra những thứ đó, nếu không bạn sẽ tự đầu độc lại chính mình trở lại.

Lúc đầu trong thời gian nhịn ăn, bạn có thể gặp các triệu chứng giải độc như đau đầu, chóng mặt, yếu, buồn nôn, nôn, co thắt dạ dày, mùi cơ thể, hôi miệng, đau lưng và đau thận. Càng lạm dụng cơ thể bạn trong nhiều năm, bạn sẽ càng có nhiều triệu chứng thải độc. Hãy nhớ rằng đây là rác thải được thải ra từ cơ thể bạn và khiến bạn cảm thấy buồn cười, không phải là tác dụng phụ của việc nhịn ăn. Vui mừng vì những chất không tốt đang được thải ra ngoài, không bao giờ làm bạn giảm cân nữa. Thậm chí cả những suy nghĩ tồi tệ, sợ hãi, bất an và sự oán giận bị kìm nén và tức giận cũng rời bỏ bạn. Bạn cuối cùng sẽ BỪNG SÁNG HƠN RẤT NHIỀU, bạn sẽ ngạc nhiên về sự sáng ngời một con người có thể cảm nhận được như thế nào. Bạn sẽ cảm thấy mình như một phần của không khí.

Tất cả những gì bạn sẽ nghe thấy là bài hát của vũ trụ đang hát trong trái tim mình.

Nhịn ăn không chỉ là làm sạch các tế bào của bạn. Nó làm sạch NĂNG LƯỢNG trong các tế bào của bạn, có nghĩa là bất kỳ năng lượng tiêu cực nào ... vâng đúng vậy - Tôi đang nói về cảm xúc. Nhịn ăn cung cấp cho các tế bào, hệ thống thần kinh, não ... tất cả mọi thứ, nghỉ ngơi sinh lý. Bác sĩ Yuri Nikolayev đã điều trị cho những người bị rối loạn tâm thần kinh ở Moscow trong nửa thế kỷ bằng cách nhịn ăn và chế độ ăn uống lành mạnh. Vì vậy, nếu bạn đã từng bị áp lực, bị bệnh, uể oải, bối rối, cảm xúc rối tung, áy náy, buồn nôn, ... HÃY NHỊN ĂN!!!! Hãy để cơ thể tập trung vào việc dọn dẹp nhà cửa.

Bộ não của bạn sẽ minh mẫn, bạn sẽ suy nghĩ rõ ràng hơn và bình tĩnh và tập trung hơn.

Đây là một sự thức tỉnh cá nhân tốt đẹp. Nhiều người choáng váng và không nói nên lời về cảm giác mới này vì họ không quen với điều đó. Đó là lý do tại sao nhịn ăn, tốt nhất là rút vào thế giới cá nhân yên tĩnh của riêng bạn ... không có kế hoạch đi ra ngoài và tiệc tùng hoặc đi chơi với những người hoạt động sôi động và xin vui lòng không xem bất kỳ chương trình TV nào. Đây là thời gian suy ngẫm sâu sắc, thức tỉnh và đổi mới. Nếu mọi người không hiểu những gì bạn đang làm hoặc không thể tôn trọng không gian của bạn, hãy tránh họ trong thời gian này.

Đây là một thời gian cực kì thiêng liêng. Hãy tôn trọng nó. Bạn là một đứa trẻ mới được sinh ra.

Nhịn ăn không chỉ giúp cơ thể bạn nghỉ ngơi và làm sạch, nó còn giúp bộ não và hệ thần kinh của bạn được nghỉ ngơi và làm sạch. Nhiều vấn đề sinh lý đã được làm sáng tỏ bằng cách đơn giản là nhịn ăn. Bệnh tâm thần phân liệt chẳng hạn là do mất cân bằng sinh hóa và điều đó có thể được khắc phục bằng cách nhịn ăn - cơ thể (và não) được làm sạch nhà nghiêm túc và đặt mọi thứ trở lại đúng vị trí như mong muốn. Nhịn ăn có một tỷ lệ thành công đáng kinh ngạc trong việc loại bỏ lo lắng, chứng loạn thần kinh và trầm cảm khi không có ai khác giúp đỡ. Tinh thần cũng trở nên minh mẫn rõ ràng. Một cảm giác bình yên tuyệt đẹp, làm sạch cơ thể chúng ta. Chúng ta trở thành trung tâm một lần nữa.

Nếu bạn đang dùng thuốc và thuốc theo chỉ định của bác sĩ, bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước. Tôi phải nói điều này vì lý do pháp lý nhưng cũng vì tôi hy vọng bác sĩ của bạn có ít nhất một chút đồng cảm với bạn và hiểu được mong muốn của

bạn để có được sức khỏe. Điều khó hiểu là hầu hết các bác sĩ đều không muốn bệnh nhân tự làm theo cách của họ bởi vì nếu có vấn đề gì xảy ra và họ kiện bác sĩ thì sao? Hoặc thậm chí tệ hơn - điều gì xảy ra nếu người đó khỏe lại và bác sĩ mất một bệnh nhân? Có kỳ nghỉ của anh ấy đến Mexico. Người duy nhất nên theo dõi cảm giác của bạn và quyết định hành động của cuộc đời bạn là BẠN. Tôi chỉ nói với bạn những gì đã giúp hàng triệu người trong suốt lịch sử. Bác sĩ đang cho bạn những loại thuốc chỉ mới xuất hiện được 20 năm và có tác dụng phụ khủng khiếp. Thuốc không chữa được tất cả. Chúng chỉ gây ra nhiều vấn đề hơn. Bỏ thuốc ngay bây giờ. Một lý do khác để giám sát là nếu bạn đang dùng thuốc theo toa, thật không may, một số trong số chúng yêu cầu phải có thức ăn trong dạ dày của bạn. Bạn không thể thực sự chữa lành hoàn toàn nếu bạn đang dùng thuốc hoặc thuốc trị bệnh, vì vậy ưu tiên hàng đầu của bạn là loại bỏ chúng. Bạn có thể gặp phải những cơn đau do dừng thuốc, nhưng hãy biết rằng một khi bạn làm sạch cơ thể, tình trạng sức khỏe của bạn sẽ được cải thiện. Bạn phải cho nó một cơ hội!

## NHỊN ĂN VÀ TỪ BỎ CÁC LOẠI THUỐC VÀ THUỐC ĐIỀU TRỊ BỆNH

Nếu bạn đang dùng thuốc giải trí hoặc thuốc theo toa, thì hãy cố gắng dừng lại nhanh nhất an toàn khi bạn có thể, nhưng nếu bạn đang dùng các loại thuốc nặng nghiêm trọng cần giảm dần dần để từ bỏ chúng, tốt nhất không nên nhịn ăn trong giai đoạn này vì quá trình thanh lọc này sẽ diễn ra quá mạnh, vì vậy hãy ăn thức ăn trong khi bạn giảm dần thuốc và thuốc trị bệnh - thức ăn giúp làm chậm các hiệu quả của việc thanh lọc. Sau đó, khi bạn ngưng dùng thuốc hay thuốc trị bệnh, sau đó thực hiện việc nhịn ăn / làm sạch thật mạnh trọng để loại bỏ độc tố ra khỏi tế bào của bạn - và sẽ có rất nhiều vì các tế bào và mô của bạn giống như bọt biển được ngậm tất cả những chất độc đó.

## DUY TRÌ NHỊN ĂN

Để có kết quả chống lão hóa và sức khỏe nghiêm túc - hãy thực hiện nhịn ăn 24 giờ một ngày mỗi tuần trong suốt quãng đời còn lại. Một gợi ý đó là bắt đầu từ buổi trưa sau bữa trưa cho đến bữa trưa ngày hôm sau. Các nghiên cứu chỉ ra rằng không có protein bị mất trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những chất cặn bã. Năng lượng, sự minh mẫn và tâm trạng sẽ được cải thiện rất nhiều vào ngày hôm sau.

Hai lần một năm bạn nên thực hiện nhịn ăn trong một tuần vào quãng thời gian chuyển mùa (mùa xuân và mùa thu) vì những lý do tương tự, bạn thanh lọc cơ thể tại nhà.

TRONG KHI NHỊN ĂN- rất tốt để dọn sạch ký sinh trùng trong khi bạn đang thực hiện. Chúng là một nguyên nhân tiềm ẩn của một nửa các vấn đề sức khỏe ngoài kia.

# KÍ SINH TRÙNG Cơ thể chúng ta đều có

Dĩ nhiên, bạn có ký sinh trùng trong cơ thể. Thực tế là chúng ta  không thể không tiếp xúc với chúng. Ngay cả những người ăn uống lành mạnh cũng dính chúng. Mọi người cần tẩy sạch ký sinh trùng trong cơ thể một hoặc hai lần một năm. Ký sinh trùng ở khắp mọi nơi - tay nắm cửa, bàn phím, phòng vệ sinh, xe đẩy khi đi mua đồ, những cái bắt tay, móng tay, nước, không khí, thức ăn, vật nuôi, đi chân trần, v.v. Một khi chúng ở trong cơ thể bạn, chúng sinh sản rất nhanh chóng. Giun tròn có thể đẻ 300.000 trứng trong một ngày! Sán dây có thể dài tới 9,144 m. Amip đơn bào có thể bắt đầu tiêu não của bạn. Không một ai là hoàn toàn miễn dịch, ngay cả những người khỏe mạnh nhất. Mọi người nên tẩy sạch ký sinh trùng ít nhất một lần một năm. Ký sinh trùng đôi khi ăn nhiều hơn thức ăn của bạn hơn cả bạn. Sau đó, chúng xâm nhập vào máu, phổi, các hệ cơ quan của bạn, làm cho bạn phát bệnh. Ký sinh trùng có thể là nguyên nhân trực tiếp của hầu hết các căn bệnh bí ẩn. Mệt mỏi nhiều? Thể trạng không ổn đúng không? Thèm những thức ăn mà bạn BIẾT có hại cho sức khỏe? Dễ cáu bẩn? Chuột rút? Đầy hơi? Xả hơi? Lúc nào cũng đói? Đau khớp cứng? Có vấn đề về hô hấp? Ngứa? Mơ hồ hay nửa nhớ nửa quên? Hãy đoán xem ai gây ra các triệu trứng kể trên! Ký sinh trùng có thể là thủ phạm đằng sau hầu hết mọi tình trạng y tế được biết đến. Cơ thể của chúng ta là nơi sinh sản thực sự của vi khuẩn, nấm men, nấm mốc, nấm, vi rút và ký sinh trùng. Bạn có thể nghĩ rằng bạn sạch sẽ ở bên ngoài. Nhưng hãy đợi cho đến khi bạn nhìn thấy những gì bên trong cơ thể mình! Hãy xem một số hình ảnh thực sự kinh khủng tại http: // www.NastyParaites.com.

Thực phẩm nấu chín không chứa ký sinh trùng nhưng nó lại là nguồn thức ăn cho chúng. Những gì bạn tiêu thụ có liên quan nhiều đến việc giữ cho ký sinh trùng sản sinh. Chúng dễ dàng sống trên cơ thể bạn. Những hình ảnh thô mà bạn nhìn thấy

trên NastyParaites.com nơi họ đang rút những con giun giống như những sợi mì spaghetti ra khỏi dạ dày của con người đều được chụp tại một bệnh viện Trung Quốc, nơi đây mọi người đều ăn chín uống sôi.

Ký sinh trùng từ từ ăn vào các cơ quan của bạn và thải độc hại vào hệ thống cơ quan của bạn! Chúng dính khắp cơ thể bạn. Chúng bám ở trên tay nắm cửa, giỏ mua hàng, nơi công cộng, thú cưng, ... thậm chí bắt tay ai đó có thể chuyển nửa triệu sinh vật qua lại (chúng sinh sản dưới móng tay). Hầu hết các vấn đề y tế là liên quan đến ký sinh trùng. Giun có thể giải phóng tối đa MỘT TRIỆU trứng mỗi ngày tùy thuộc vào loại của chúng! Chúng ăn thức ăn của bạn và chúng tấn công BẠN. Đừng phủ nhận điều này trước khi quá muộn.

Chẳng hạn như giun tròn có thể đẻ 300.000 trứng trong MỘT NGÀY! Bạn có ăn sushi không? Cứ 645,16 $mm^2$ (một diện tích rất nhỏ) thịt sống như sushi có thể chứa tới 10.000 trứng ký sinh và ấu trùng. Không phải tất cả các ký sinh trùng đều là những con giun lớn, nhiều con rất nhỏ mà bạn không thể nhìn thấy bằng mắt thường. Kí sinh trùng có mặt ở MỌI NƠI trên cơ thể chúng ta - trong máu, ngay dưới da, trong các hệ cơ quan của chúng ta và hoàn toàn làm tắc nghẽn hệ tiêu hóa của chúng ta, khiến cơ thể khó tiêu hóa thức ăn và bài tiết.

À, còn điều này vui hơn nữa này. Bạn có biết hơn một nửa phân của bạn, không phải là của bạn? Đúng vậy - đó là phân của những con giun! Chúng nghiến thức ăn của cơ thể bạn tốc độ nhanh vì vậy chúng thải những thứ khó chịu này xâm nhập vào máu, bạch huyết của bạn, ở khắp mọi nơi, thậm chí cả ở não của bạn. Hiện tại, bạn biết tại sao bạn cảm thấy rất chậm chạp và mệt mỏi mọi lúc không? Những độc tố này có ảnh hưởng xấu đến hệ thống thần kinh trung ương của bạn. Gây cáu kỉnh và bực tức vô cùng? Có bao giờ bạn hỏi tại sao lại như vậy không?

Vâng, những con giun thật kinh tởm, (sán dây có thể dài tới 10,668 mét) nhưng thực sự bạn nên quan ngại những con amip đơn bào xâm nhập vào não và các cơ quan của bạn bất cứ lúc nào.

Bạn có biết sán lá gan thậm chí có thể dẫn đến ung thư? Bạn thường không biết những dấu hiệu mình có chúng trên cơ thể, tất nhiên cho đến khi có rất nhiều sán tấn công bạn, thật khó để tránh các triệu chứng này.

Bạn có hôn hay ngủ cùng thú cưng không? Hậu môn của bạn có ngứa không? Bạn có thích ăn bánh mì, đồ ngọt và thức ăn giàu tinh bột không? Bạn có đang hay đã từng ăn sushi không?

Bạn đã dính chưởng kí sinh trùng!

Thường sẽ không có triệu chứng nào cả. Chúng có thể tồn tại ở trong cơ thể bạn nhiều năm cho đến một ngày ...

# CÁC DẤU HIỆU CHO THẤY CƠ THỂ BẠN CÓ KÍ SINH TRÙNG

- lờ đờ, lúc nào cũng cảm thấy mệt mỏi (mệt mỏi kinh niên)
- trầm cảm, hay quên, thiếu tập trung, mê sảng
- thèm ăn đồ ăn nhiều dầu mỡ và thức ăn có đường, nhiều tinh bột và bánh mì, trái cây, nước ép trái cây hoặc rượu
- ăn nhiều hơn bình thường nhưng vẫn cảm thấy đói
- các vấn đề về tiêu hóa như đầy hơi, chướng bụng, táo bón hoặc tiêu chảy xuất hiện triệu chứng không rõ ràng
- hội chứng ruột kích thích (IBS)
- cảm giác nóng rát ở dạ dày
- thiếu máu hoặc thiếu sắt – những con giun có thể hút máu bạn đủ để gây thiếu máu hoặc thiếu sắt
- khó giảm hoặc tăng cân cho dù bạn cố gắng thế nào
- đau khớp, đau cơ và các triệu chứng giống viêm khớp - đau ở lưng, vai và đùi
- các bệnh về da như nổi mề đay, phát ban, chàm nước, viêm da ngứa, mụn trứng cá, loét, lở loét, tổn thương, viêm hoặc sưng
- gây phản ứng giống như dị ứng không có nguyên nhân rõ ràng
- ngứa ở tai, mũi và hậu môn
- số lượng nhiễm trùng do vi khuẩn hoặc virus quá mức
- nhiễm nấm men Candida tiếp tục quay trở lại
- chảy máu nướu răng
- đau đầu

- bồn chồn hoặc lo lắng, bối rối, chất thải từ ký sinh trùng gây kích thích hệ thần kinh, dẫn đến lo lắng và bồn chồn
- nhịp tim đập nhanh, đau tim
- mất ngủ, tỉnh giấc nhiều vào ban đêm (đặc biệt là từ 2 đến 3 giờ sáng)
- nghiến răng và chảy nước dãi trong khi ngủ, bồn chồn, quầng thâm dưới mắt - hội chứng khớp thái dương hàm (TMJ)
- hệ miễn dịch giảm - ký sinh trùng làm suy yếu hệ thống miễn dịch
- ho và cảm lạnh liên tục
- dị ứng thực phẩm, nhạy cảm với thực phẩm, không dung nạp môi trường hoặc quá nhạy cảm (với khói, hóa chất, nước hoa, v.v.)
- mất cảm giác ngon miệng
- rối loạn hoạt động tình dục ở nam giới - vấn đề chu kỳ kinh nguyệt ở phụ nữ

# MỘT SỐ LOẠI KÍ SINH TRÙNG VÀ QÚA TRÌNH HOẠT ĐỘNG CỦA CHÚNG

Giun tròn có thể đẻ 200.000 trứng mỗi ngày. Có hơn một triệu người bị nhiễm. Triệu chứng là khó chịu ở bụng trên, hen suyễn, mất ngủ, viêm ruột thừa, viêm phúc mạc và phát ban do dịch tiết hoặc chất thải từ bọn giun. Số lượng lớn có thể gây tắc nghẽn đường ruột, xuất huyết (chảy máu) khi xâm nhập vào thành ruột, áp xe trong gan, viêm tụy xuất huyết, chán ăn và không hấp thu đủ thức ăn tiêu hóa. Con trưởng thành dài tới 38,1 cm và trông y như sợ mì ống.

Giun móc xâm nhập vào da. Khi giun móc đến tuổi trưởng thành, chúng có thể làm giảm sức khỏe và sinh lực của nạn nhân. Giun non sử dụng răng để chui qua thành ruột và hút máu của bạn. Các biểu hiện khi có giun móc trong cơ thể là thiếu sắt, đau bụng, chán ăn, thiếu protein, khô tóc, khô và kích ứng da, phù nề, bụng phình to, buồn tẻ và cuối cùng là suy tim (vâng, bạn có nguy cơ tử vong vì loại ký sinh trùng này!)

Giun kim lây nhiễm một phần năm số trẻ em. Các triệu chứng là ngứa và kích thích hậu môn hoặc âm đạo, rối loạn tiêu hóa, mất ngủ, khó chịu hoặc hồi hộp. Giun cái bò ra khỏi hậu môn và đẻ khoảng 15.000 trứng mỗi ngày. Khiđã vào khôgn trung, trứng có thể tồn tại khoảng hai ngày ở bất cứ nơi nào trong môi trường sống của bạn. Trên toàn thế giới,

khoảng 500 triệu người bị nhiễm giun kim. Con giun có màu trắng và có thể dài đến khoảng 1,27 cm.

Giun tóc được ước tính khoảng vài trăm triệu ca nhiễm trên toàn thế giới. Triệu chứng của giun tóc là phân có máu, đau bụng dưới, sụt cân, chứng sa trực tràng, buồn nôn và thiếu máu. Xuất huyết có thể xảy ra khi giun xâm nhập vào thành ruột và nhiễm trùng do vi khuẩn thường trực chờ. Chiều dài của giun tóc từ 2,54 cm đến 5,08 cm.

Amip là những vi sinh vật gây nhiễm trùng ở phần cuối của ruột non và ruột già. Chúng giải phóng một loại enzyme gây loét hoặc áp xe nơi chúng có thể xâm nhập vào mạch máu. Cuối cùng chúng có thể tìm đến các hệ cơ quan khác như não hoặc gan.

Trichomonas vagis (một loài trùng roi ký sinh trùng đơn bào yếm khí) là mầm bệnh cư trú trong âm đạo ở nữ giới và niệu đạo, mào tinh hoàn và sưng ở tuyến tiền liệt ở nam giới. Ở phụ nữ có một số dịch tiết màu vàng kèm theo ngứa và rát.

Sán dây có thể dài tới 10,668 mét và sống thọ mười năm trong ruột người. Một số sán dây có thể đẻ tới một triệu trứng mỗi ngày. Cơ thể của chúng nằm trong các phân đoạn riêng biệt với móc và bầu giác trên hộp sọ của chúng.

Sán máu (giun tròn); Giun dẹp - được tìm thấy trong bàng quang, máu, gan, phổi, thận và ruột. Hơn 250 triệu người trên toàn thế giới nhiễm sán. Chúng có thể gây ra bệnh nghiêm trọng cho đường tiêu hóa, bàng quang, gan và phá hủy các tế bào máu. Kích thước thay đổi từ 1 đến 2,5 cm chiều dài (dài 1/2 đến 3 inch).

Spirochetes (vi khuẩn hình xoắn ốc gọi tắt kà xoắn khuẩn) là những sinh vật rất nhỏ có hình xoắn ốc, và nhân lên trong hệ thống máu và bạch huyết. Spirochetes (lớn nhất), Saprospira, Cristispira, Treponema (nhỏ nhất), và nhiều hơn nữa. Vật chủ hoặc vật mang xoắn khuẩn thường là chấy, ve, bọ chét, ve và côn trùng bay, sau đó được truyền sang người. Spirochetes gây triệu chứng tái phát sốt, vàng da truyền nhiễm, bệnh Lymes, lở loét, loét, Vincent angina và bệnh Wyles.

TRÊN ĐÂY CHỈ LÀ SỐ ÍT CÁC LOẠI KÍ SINH TRÙNG! CÓ HÀNG NGHÌN LOẠI > SỨC KHỎE CỦA BẠN ĐƯỢC ĐẢM BẢO BỞI NHỮNG THÔNG TIN KÍ SINH TRÙNG PHỔ BIẾN NÀY!

Một số loài giun ký sinh có khả năng đánh lừa cơ thể nghĩ rằng chúng là một phần bình thường của mô hoặc cơ quan và hệ thống miễn dịch sẽ không chống lại những kẻ xâm nhập. Khi những kẻ xâm nhập ngoài hành tinh này được thiết lập trong cơ thể chúng ta, chúng sẽ làm một số việc: Chúng có thể làm chiếc pho mát Thụy Sĩ từ các cơ quan nội tạng của bạn. Nhiễm trùng giun có thể gây chấn thương vật lý bằng cách đục lỗ (đào hang) trong ruột, hệ tuần hoàn, phổi, gan hoặc toàn bộ cơ thể.

Chúng cướp đi các chất dinh dưỡng vitamin và khoáng chất quan trọng của chúng ta và các axit amin cần thiết cho hệ tiêu hóa. Con người trở nên thiếu máu và buồn ngủ sau bữa ăn. Ký sinh trùng thải chất thải độc, hại cơ thể chúng ta. Chúng làm suy yếu hệ thống miễn dịch, dẫn đến thoái hóa, mệt mỏi và bệnh tật. Chúng có thể phá hủy các tế bào nhanh hơn tốc độ các tế bào có thể được tái tạo.

Một số điều kiện thúc đẩy nhiễm ký sinh trùng là dịch nhầy dư thừa, mất cân bằng trong hệ thực vật đường ruột, táo bón mãn tính và môi trường cơ thể bên trong độc hại.

Con người bị nhiễm trùng giun có thể cảm thấy đầy hơi, mệt mỏi hoặc đói, dị ứng, hen suyễn, khí, rối loạn tiêu hóa, suy nghĩ không rõ ràng hoặc cảm thấy như bị nhiễm độc. Một số người có thể không có bất kỳ triệu chứng từ nhiễm trùng. Nhân tiện, ký sinh trùng thích sô cô la, mật hoa thùa, trái cây, tinh bột và các loại đồ ngọt khác nhiều cũng như bạn thích :-)

**Bất cứ thứ gì bạn thích, kí sinh trùng cũng thích**. Bất kì điều gì bạn không làm gì, chúng cũng không. Đây là yếu tố khiến tình trạng bệnh trở nên phức tạp và đây là cách khiến kí sinh trùng tồn tại.

Để thoát khỏi căng thẳng trong cuộc sống của bạn, các mối quan hệ trong công việc, vv. Chính sự căng thẳng tạo ra axit cho cơ thể bạn, tiếp tay cho kí sinh trùng phát triển.

# CỨU TRỢ!!! LÀM THẾ NÀO ĐỂ BẠN LOẠI BỎ KÍ SINH TRÙNG?

CỐ GẮNG TIÊU DIỆT KÍ SINH TRÙNG CHẲNG ĐƯỢC GÌ NHIỀU, vì hai lý do. Thứ nhất, chúng ở nhiều giai đoạn - bạn có thể hại chết người trưởng thành, nhưng không phải là nửa triệu quả trứng được gửi gắm trong cơ thể bạn. Chúng được chỉ định tồn tại ở đó.

Thứ hai, hãy nghĩ ký sinh trùng như gã ăn mày rác rưởi. Công việc của gã là gom nhặt hết lượng rác của bạn. Nếu bạn giết gã, rác trong cơ thể bạn sẽ tiếp tục tích tụ cho đến khi bạn chết vì tồn đọng quá nhiều chất độc. Điều đầu tiên bạn nên làm là GIỮ SẠCH CƠ THỂ CỦA BẠN điều này có thể xóa bỏ nguồn cung cấp lương thực cho kí sinh. Bạn nên ngừng ăn tất cả những thực phẩm chế biến công nghiệp. Thực tế, tốt nhất là bạn nên ngừng ăn và không làm gì ngoài việc uống nước ép, nhịn ăn trong một tháng, cùng việc rửa ruột thường xuyên để giúp làm sạch tất cả các cặn bã trong ruột của bạn. Khi bạn làm như vậy, ký sinh trùng sẽ bắt đầu hoảng loạn và khiến bạn THÈM ĂN đồ ăn nhanh. Nhưng hãy kiềm chế, hạn chế tối đa cơn thèm! Hãy bỏ đói những kẻ ăn bám đó!!!!

Hoặc là bạn, hoặc là kí sinh trùng. Sau đó, khi bạn thanh lọc sạch sẽ cơ thể và kí sinh trùng sẽ yếu đi, bằng mọi cách bạn có thể tiêu diệt chúng- các loại thảo mộc mạnh đánh bật chúng và khiến chúng rời khỏi cơ thể bạn. Bạn cần làm cho cơ thể của mình thanh lọc và sạch bóng, chúng KHÔNG có thức ăn để tồn tại và sau đó xông ngập cơ thể bạn bằng các loại cây thảo mộc diệt ký sinh trùng sẽ khiến chúng biến mất khỏi cơ thể bạn. Bạn sẽ đi đại tiện ra những thứ trông giống như sợ mì spaghetti. Sau đó, bạn cũng phải loại bỏ ấu trùng và trứng trong giai đoạn hai. Đây không phải là một điều đơn giản trong một tuần - việc này mất nhiều tháng sau đó - vì vậy bạn cần biến điều này thành một liố sống của riêng mình.

Không có một thứ gì có thể giết tất cả ký sinh trùng. Điều tốt nhất là nhịn ăn và bỏ đói chúng, sau đó diệt bỏ chúng với sự kết hợp của tất cả các loại thảo mộc diệt ký sinh trùng tự nhiên. Matt và tôi đã nghiên cứu một công thức có các loại cây thảo mộc hàng đầu. Bạn có thể lấy nó tại trang web: ParasiteFree.net. Nếu bạn không thể làm nhanh, thì ít nhất hãy uống các loại thảo mộc và ngừng ăn những thứ đồ ăn nhanh tạo môi trường cho ký sinh trùng. Thụt tháo hoặc kết tràng để thảo loại chúng ra ngoài. Uống nhiều nước ép rau (không có trái cây) - nước ép dưa chuột thực sự tốt - giun ghét thứ đó vì nó chứa enzyme erepsin tiêu hóa protein ăn ở sán dây ... và rất nhiều nước uống thanh lọc đại tràng để loại bỏ chúng.

Ký sinh trùng có ở khắp mọi nơi. Bạn không thể tránh tiếp xúc. Chúng ở trên tất cả các bề mặt và thậm chí có cả trong không khí. Để an toàn nhất thì đòi hỏi cơ thể bạn phải có tính kiềm cao, được cung cấp oxy tốt với hệ thống miễn dịch mạnh mẽ và đường tiêu hóa SẠCH. Nếu máu của bạn có tính axit, một môi trường cho ký sinh trùng sinh sôi. Dịch nhầy là nơi sinh sản lý tưởng cho vi khuẩn và ký sinh trùng. Nguyên nhân nào gây ra dịch nhầy? Một cơ thể có tính axit. Điều gì gây ra một cơ thể có tính axit? Trong chế biến thực phẩm công nghiệp, bánh mì, phô mai, rượu, sữa, các sản phẩm từ sữa và bất cứ thứ gì không tự nhiên thì tìm sản phẩm thay thế có trong tự nhiên. Dịch nhầy là thứ mà cơ thể bảo

vệ các mô tế bào của bạn khỏi bị đốt cháy bởi axit và lối sống không lành mạnh của bạn làm cho cơ thể bạn có tính axit. Dịch nhầy ẩm nhờn dính là nơi thích hợp cho quá trình sinh sản của ký sinh trùng. Vì vậy, hãy giữ cơ thể sạch sẽ!

## TRÁNH TẤT CẢ CÁC MÓN ĂN TỪ THỊT, SẢN PHẨM TỪ SỮA, ĐỒ NGỌT VÀ ĐỒ ĂN VẶT KHÔNG LÀNH MẠNH

Đã đến lúc bạn nhận thức được những gì đang diễn ra bên trong cơ thể bạn. Vượt ngoài tầm kiểm soát là không ổn. Những gì bạn không biết sẽ đuổi kịp bạn. Hãy giáo dục bản thân một cách nghiêm túc về sức khỏe. Thuốc KHÔNG phải là đáp số cho bài toán này vì chúng tiêu diệt cả vi khuẩn tốt và xấu bên trong bạn, và không có loại thuốc nào giết chết tất cả các loại vi khuẩn. Thuốc là chất độc ... bạn cần có một công thức tự nhiên an toàn với NHIỀU loại thảo mộc tiêu diệt các loại ký sinh trùng khác nhau cho bản thân. Câu trả lời DUY NHẤT là thanh lọc cơ thể SẠCH SẼ ngay bây giờ và bắt đầu tôn trọng cơ thể của bạn và không bao giờ cho kí sinh trùng vô dụng ăn đồ ăn vặt và thực phẩm công nghiệp... bởi vì nếu bạn tiếp tục thờ ơ – chúng sẽ sinh sản nhanh chóng tấn công bạn và giành chiến thắng. Đó là BẠN hoặc KÍ SINH TRÙNG. Bỏ đói chúng, sau đó tiêu diệt chúng bằng CÔNG THỨC LÀM SẠCH KÍ SINH TRÙNG khi chúng yếu.

Nhiều con trưởng thành thì càng mất nhiều thời gian để tiêu diệt. Giống như những người càng lớn tuổi, hệ thống của họ càng trở nên mạnh mẽ hơn và có thể đối phó với sự tiếp xúc môi trường khắc nghiệt hơn rất nhiều. Sự kiên trì là chìa khóa, và cuối cùng không có gì có ngăn cản được sự tấn công của các loại thảo mộc hay thuốc qua nhiều lần tuân thủ sử dụng.

**Bạn có thể giúp loại bỏ ký sinh trùng với những vật dụng đơn giản trong gia đình.**

Chương trình tốt nhất là làm Liquid FAST ( uống chất lỏng trong gia đoạn nhịn ăn) *** (uống nhiều nước ép rau như dưa chuột, cần tây, cà rốt, gừng, tỏi), cái gì càng đắng lại càng tốt.
Tương tự, bạn có thể nhịn ăn và uống nước chanh trong vòng 2 tuần.

Bạn sẽ không bao giờ loại bỏ hết được ký sinh trùng. Chúng giống như những nhân viên vệ sinh bé nhỏ, giúp dọn dẹp những chất cặn bã bên trong. Rắc rối chỉ nảy sinh khi chúng có quá nhiều chất cặn bã để ăn và bùng nổ về dân số. Nếu không có gì để ăn, đơn giản là

chúng sẽ "ngủ đông" hoặc rời khỏi cơ thể bạn. Chúng không thích những cơ thể sạch sẽ. Chúng thích chất nhầy và thức ăn không tốt cho sức khỏ. Nếu bạn không tôn trọng cơ thể mình, ký sinh trùng sẽ thức giấc và "tái chế" lại cơ thể bạn, để chỉ có những người khỏe mạnh được tiếp tục tồn tại. Đây là một thiết kế vĩ đại của tự nhiên. Ăn uống lành mạnh, giữ cơ thể sạch sẽ và bạn sẽ có thể kéo dài cuộc sống. thật sự rất đơn giản. Những ai đi lạt khỏi trật tự của tự nhiên sẽ phải trả giá.

Đừng tiêu thụ bất cứ thứ gì nuôi ký sinh trùng - làm cho chúng yếu đi - bỏ đói chúng và chúng sẽ tự rời đi. Không ăn bất cứ thứ gì có vị ngọt, không bánh mì, sữa, thịt, gạo, mì ống, ngũ cốc hoặc bất cứ thứ gì làm từ lúa mì hoặc bột mì. Đó tiêu thụ thực phẩm tươi sống thôi.

Thứ hai, hãy làm sạch đại tràng hoặc Thụt rửa... bạn cần phải rửa sạch chúng khi kí sinh trùng yếu đi.

Vợ của bạn tôi không làm gì khác ngoài việc nhịn ăn, uống nước ép và đã bài tiết được ra cả ổ giun! Chúng tự động rời khỏi cơ thể. Những loại nước ép có vị đắng thật sự hiệu quả, như nước ép bồ công anh chẳng hạn.

Ăn nhiều Tỏi tươi- Tỏi có khả năng làm chậm và tiêu diệt hơn 60 loại nấm và 20 loại vi khuẩn, cũng như một số loại virus mạnh nhất. Tỏi chính là liệu pháp diệt ký sinh trùng và kiểm soát nhiễm khuẩn nấm thứ cấp, giải độc khi nhẹ nhàng kích thích đào thải và có đặc tính chống oxy hóa để bảo vệ chống oxy hóa do độc tố ký sinh trùng gây ra. Các đặc tính chống giun đặc biệt hữu ích của tỏi là sự hiện diện của các chất đặc biệt tiêu diệt ký sinh trùng là Allicin và Ajoene. Các hợp chất này có thể tiêu diệt ameba bao gồm các giống một tế bào, cũng như giun kim và giun móc. Allicin không có trong tỏi ở trạng thái tự nhiên. Khi tỏi bị băm nhỏ hoặc bị hư hỏng, enzyme alliinase tác động lên alliin hóa học chuyển nó thành allicin, thành phần hoạt động góp phần vào thành công của nó trong việc tiêu diệt ký sinh trùng. Sử dụng tỏi nghiền hoặc ép là hiệu quả nhất.

Số lượng lớn dưa leo ( dưa chuột ) – dưa leo chứa các enzyme tiêu diệt sán dây.

Đu đủ vỏ xanh- chứa đầy đủ các enzyme hòa tan protein (ký sinh trùng là protein) và **đặc biệt nên ăn hạt đu đủ giống như cách ăn hạt tiêu**- hạt đu đủ rất tốt cho sức khỏe.

Dưa hấu (có hạt) hạt dưa hấu chứa nhiều thành phần có lợi cho cơ thể bạn.

Đinh hương - Đinh hương chứa chất diệt khuẩn mạnh nhất trong ngân hàng thảo dược được gọi là eugenol. Nó cũng chứa caryophyllene là chất kháng khuẩn mạnh. Những thành phần này đi qua mạch máu, giết chết ký sinh trùng siêu nhỏ, ấu trùng ký sinh và trứng. Đinh hương có hiệu quả rất lớn trong việc chữa bệnh sốt rét, bệnh lao, bệnh tả, bệnh ghẻ và các ký sinh trùng khác, vi rút, vi khuẩn và nấm, bao gồm cả nấm Candida. Đinh hương cũng tiêu diệt tất cả các loài Shigella (vi trùng có thể gây ra viêm dạ dày ruột với bệnh lỵ), Staphylococcus ( tụ cầu khuẩn) và Streptococcus (liên cầu khuẩn).

Hạt bí ngô sống: Có khả năng tiêu diệt trứng, chứa chất béo tự nhiên gây độc cho trứng ký sinh. Curcurbitin trong hạt bí ngô đã cho thấy hoạt động chống ký sinh trùng vì nó có khả năng làm tê liệt giun sau đó nó thả ra khỏi thành ruột, các nhà khoa học Trung Quốc đã sử dụng hạt bí ngô để điều trị bệnh sán máng cấp tính và nhiễm sán dây. Nhiều công thức diệt ký sinh trùng có chứa thành phần của hạt bí ngô, nhưng chỉ trong một vài viên nang thì nó không hỗ trợ được nhiều cho bạn. Bạn cần lấy 64g một lần dùng để chế biến như nghiền bằng máy xay cà phê rồi pha uống giống sữa hạt hoặc thêm vào các món salad, sinh tố.

Hạt nhục đậu khấu ( nutmeg)* cũng chứa Eugenol, một kẻ giết chết tận cùng ấu trùng ký sinh và trứng.

Củ nghệ- trong nghệ có chất chống viêm, chống ung thư mạnh, làm mờ và chữa lành vết thương

Ớt Cayenne: có tác dụng tiêu diệt nấm, nấm mốc và ký sinh trùng khi tiếp xúc, tăng lưu thông và có lợi cho sức khỏe- tăng hiệu quả của các loại thảo mộc khác.

Gừng- tăng lưu thông và giúp tất cả các vấn đề tiêu hóa, cũng tốt cho khí quản và chống buồn nôn, và tiêu diệt kí sinh trùng.

Hấp thu những enzyme có chứa lượng lớn protease (là chất tiêu thụ protein và ký sinh trùng, vi khuẩn và virus cũng là protein)

Đừng dùng nếu hệ tiêu hóa của bạn đang bị chảy máu hay viêm loét. Không nên uống enzyme trong thời gian dài, nếu không cơ thể bạn sẽ mất khả năng tự sản sinh enzyme.

Uống lợi khuẩn vào cuối mỗi ngày, ít nhất 8 – 10 tiếng sau khi khi dùng các loại thảo mộc diệt ký sinh trùng, vì chúng có thể tiêu diệt cả một số lợi khuẩn.

Dùng bản chải chùi rửa tay cho sạch sẽ, giữ móng tay sạch sẽ, rửa tay sau mỗi lần đi vệ sinh, những người nuôi thứ cưng nên mang dép trong nhà, giữa vệ sinh triệt để.

**Ngoài ra còn có thêm một số thứ có thể tiêu diệt ký sinh trùng:**

- ớt
- hành
- nhiều loại bánh làm từ táo (không phải nước táo mua tại cửa hàng - đó là đường. Chất xơ pectin trong táo có tác dụng)
- rau xanh có vị cay tự nhiên: như vị cay hăng nồng của dưa cải bẹ, mù tạt,...
- hạt cây thì là
- tinh dầu cây kinh giới
- chiết xuất lá ô liu
- chiết xuất hạt bưởi
- nha đam
- keo bạc (colloidal silver) là một dung dịch được làm từ bạc nguyên chất và nước cất tinh khiết
- xạ hương
- cây vuốt mèo (una de gato)
- myrrh (myrrh là nhựa thơm lấy từ một số loài cây nhỏ, có gai thuộc chi *Commiphora*)

- Mướp đắng có tác dụng chống giun kim.

Nhịn không ăn bất kì thứ gì ngoài quả dứa trong một tuần giúp trị sán dây.

Uống men vi sinh vào cuối ngày vì các loại thảo mộc diệt ký sinh trùng đánh bật mọi thứ, kể cả vi khuẩn có lợi.

Lấy một số loại chất xơ trong quá trình làm sạch, cũng nên làm sạch ruột để loại bỏ ký sinh trùng đã chết. Các công thức làm sạch ký sinh trùng của tôi đã có thảo dược làm s5ch đại tràng trong đó, nhưng hầu hết mọi người cần liều mạnh hơn. Hãy sử dụng công thức LÀM SẠCH ĐẠI TRÀNG của tôi.

Hãy nhớ, ký sinh trùng thích ngọt và ghét đắng, cũng giống như bạn vậy. Đó là lý do vì sao chúng có thể dễ dàng sống trong cơ thể bạn. Hãy xem đây như động lực loại bỏ các đồ ngọt, vốn chỉ khiến bạn béo phì, và thay thế bằng những thứ có vị đắng, giúp làm sạch gan. Gan là nơi cơ thể bạn lấy năng lượng, hooc môn, interferon (là một nhóm các protein tự nhiên được sản xuất bởi các tế bào của hệ miễn dịch ở hầu hết các động vật nhằm chống lại các tác nhân ngoại lai như virus, vi khuẩn, ký sinh trùng và tế bào ung thư

– chú thích của biên tập), và nhiều thứ khác, vì thế hãy ăn nhiều đồ có vị đắng hơn. Chúng sẽ khiến ký sinh trùng phải rời đi và tìm nguồn thức ăn ở nơi khác.

# NHỮNG LOẠI THẢO MỘC TUYỆT VỜI TIÊU DIỆT KÍ SINH TRÙNG

**(dưới đây là những loại thảo mộc trong công thức** DIỆT SẠCH KÍ SINH TRÙNG của tôi ) **bạn có thể được đặt hàng TẠI ĐÂY** (parasitefree.net)

Công thức này không dùng cho phụ nữ có thai hoặc đang cho con bú.

Lưu ý: Các cặp đôi đang sống với nhau nên làm sạch ký sinh trùng trong cơ thể cùng một lúc nếu không chúng sẽ lây nhiễm từ người này qua người kia hoặc ngược lại.

Vỏ quả óc chó đen tươi: được nghiên cứu là có tác dụng mạnh mẽ trong việc tiêu diệt nhiều loại ký sinh trùng. Vỏ quả xanh và khô của quả óc chó đen có chứa tannin, là iốt hữu cơ, cũng giống như juglandin. Quả óc chó đen đã được sử dụng trong nhiều thế kỷ để diệt bỏ nhiều loại giun khác nhau, bao gồm cả ký sinh trùng gây kích ứng da như giun đũa. Nó oxy hóa máu, cũng giúp tiêu diệt ký sinh trùng. Qủa óc chó đen có hiệu quả tối khi dùng để tiêu diệt sán dây, giun kim, Candida albicans (nhiễm trùng nấm men) và sốt rét. Nó cũng có hiệu quả trong việc giảm lượng đường trong máu, và giúp cơ thể loại bỏ độc tố.

Vỏ cây mãng cầu xiêm: Mãng cầu xiêm là một thành phần chính được sử dụng trong công thức của chúng tôi vì kết quả tuyệt vời cho việc diệt ký sinh trùng. Mãng cầu xiêm có một kỷ lục xuất sắc về tiêu diệt ký sinh trùng đường ruột, làm dịu thần kinh, giảm huyết áp và giúp chữa viêm khớp, tim và gan. http: // www.graviolaleaves.com/ Một số người đã nhìn thấy ký sinh trùng trong nhà vệ sinh của họ chỉ sau một ngày.

Mãng cầu xiêm đã được nghiên cứu trong các thử nghiệm trong phòng thí nghiệm từ những năm 1970, trong đó nó đã được chứng minh là: nhắm mục tiêu và tiêu diệt hiệu quả các tế bào ác tính trong 12 loại ung thư khác nhau, bao gồm ung thư đại tràng, vú, tuyến tiền liệt, phổi và tụy ... mạnh hơn 10.000 lần trong việc tiêu diệt tế bào ung thư đại tràng so với Adriamycin (một loại thuốc hóa trị liệu ). Chọn lọc săn lùng và tiêu diệt các tế bào ung thư mà không gây hại cho các tế bào khỏe mạnh, không giống như hóa trị. TÀI LIỆU THAM KHẢO http://www.greenwoodhealth.net/np/graviola.htmlm. Mãng cầu xiêm chứa thành phần hóa chất; Acetogenins Annonaceous là hợp chất hoạt động tiêu diệt ký sinh trùng.

Cây khổ mộc (quassia): một loại cây có nguồn gốc từ Jamaica và các đảo lân cận, theo truyền thống đã được sử dụng như một phương thuốc diệt trừ giun tròn và làm thuốc trừ sâu. Nó cũng đã được sử dụng như là một vị thuốc cho hệ tiêu hóa vị đắng và một phương thuốc cho rối loạn tiêu hóa, ký sinh trùng và chấy rận. http: //www.naturalstandard.com

Vỏ cây óc chó trắng: được sử dụng đặc biệt để tiêu diệt ký sinh trùng. Óc chó trắng là một loại cây gốc ở miền Trung Tây và Đông Bắc Hoa Kỳ và được sử dụng từ những năm 1800 như một loại thuốc nhuận tràng và trong việc loại bỏ ký sinh trùng. Óc chó trắng cũng được sử dụng để hỗ trợ chức năng gan khỏe mạnh. Butternut (óc chó trắng), còn được gọi là White Walnut, được sử dụng để đào thải, thay vì phải giết giun (sâu bọ).

Ngải đắng: cái tên được đặt nghe có vẻ là có khả năng xua đuổi ký sinh trùng, loại thảo mộc vị đắng này được cả thế giới biết đến với khả năng tiêu diệt kí sinh trùng hiệu quả. Đây là một trong những công cụ hiệu quả nhất trong ngân hàng thảo mộc diệt ký sinh trùng. Nó tiêu diệt hiệu quả nhất đối với giun tròn, giun móc, giun và giun kim. Ngải cứu chứa các chất hóa học mạnh  như thujone và isothujone, là thành phần chính tiêu diệt ký sinh trùng. Ngải cứu cũng chứa santonin, một phương thuốc hiệu quả cho các bệnh ký sinh trùng. Cây ngải đắng là loại thảo mộc có vị đắng thứ hai được biết đến với con người và đã được chứng minh là một phương thuốc mạnh mẽ cho bệnh sốt rét. Ngải cứu cũng chứa Sesquiterpene lactones, hoạt động tương tự như peroxide bằng cách làm suy yếu màng ký sinh trùng khiến chúng không thể sống sót. Ngải cứu cũng giúp cơ thể sản xuất mật, hỗ trợ tốt cho gan và túi mật.

Rễ nho Oregon: chứa berberine, một chất tiêu diệt hầu hết các dạng vi khuẩn, vi rút, nấm và ký sinh trùng.

Tảo cát hay còn gọi là đất mùn (diatomatious earth): thực phẩm thuộc cấp độ được cung cấp để hoạt động như một cỗ máy phá hủy ký sinh trùng. Tảo cát hoạt động giống như thủy tinh xuyên qua da, cắt thịt mỏng manh của tất cả các ký sinh trùng trưởng thành còn sống khi tiếp xúc. (không gây hại cho con người) Nó cũng là một chất độc - có nghĩa là nó làm khô bất cứ thứ gì là chất lỏng - vì vậy nó đi vào bên trong vỏ của ký sinh trùng và làm khô phần bên trong của chúng. Có thể được sử dụng trên người và vật nuôi. Nếu bạn lau bụi trên sàn nhà, nó sẽ tránh được kiến và bọ.

Lá ô liu: được đề cập trong Kinh Thánh cùng với trái cây; "quả ô liu sẽ là thịt, & lá làm thuốc. Nghiên cứu hiện tại cho thấy lá ô liu chống vi khuẩn, nấm, virus, vi khuẩn & ký sinh trùng.

Cây đại hoàng (rhubard): được sử dụng để giúp đào thải xác của ký sinh trùng đã chết, trứng và ấu trùng. Chúng tôi đã chọn cây đại hoàng vì nó không gây nghiện như các chất kích thích chuyển động ruột kết khác & rất mạnh ngay cả với liều lượng thấp.

Đinh hương: Đinh hương chứa chất diệt khuẩn mạnh nhất trong ngân hàng thảo dược được gọi là eugenol. Nó cũng chứa caryophyllene là chất kháng khuẩn mạnh. Những thành phần này đi qua mạch máu, giết chết ký sinh trùng siêu nhỏ và ấu trùng ký sinh và trứng. Đinh hương có hiệu quả rất lớn trong việc tiêu diệt bệnh sốt rét, bệnh lao, bệnh tả, bệnh ghẻ và các ký sinh trùng khác, vi rút, vi khuẩn và nấm, bao gồm cả nấm Candida. Đinh hương cũng tiêu diệt tất cả các loài như Shigella (vi trùng có thể gây ra viêm dạ dày ruột với bệnh lỵ), Staphylococcus ( tụ cầu khuẩn) và Streptococcus (liên cầu khuẩn).

Hạt bí ngô: Có khả năng tiêu diệt trứng, chứa chất béo tự nhiên gây độc cho trứng ký sinh trùng. Curcurbitin trong hạt bí ngô được nghiên cứu hoạt động chống ký sinh trùng vì nó có khả năng làm tê liệt giun nên chúng thả ra khỏi thành ruột. Các nhà khoa học Trung Quốc đã sử dụng hạt bí ngô để điều trị bệnh sán máng cấp tính và nhiễm sán dây.

Hạt mâm xôi đỏ (ellagitannin): hạt mâm xôi trôi xuyên qua cơ thể chúng ta, nhưng khi tiếp xúc, nó có chứa một trong những chất chống oxy hóa mạnh nhất được biết đến - ellagitannin (axit Ellagic). Ngoài việc được sử dụng rất thành công trong điều trị ung thư, ellagitannin còn được phát hiện là một kẻ hủy diệt ký sinh trùng độc nhất. Đó là một chất chống vi khuẩn, chống nấm, chống vi-rút rất mạnh làm giảm cholesterol và bảo vệ DNA của chúng ta. Loài cây này rất hiếm và khó tìm ở thời nay, do vậy khả năng ứng dụng vào y học là rất thấp, chỉ đáp ứng được một con số nhỏ các ca bệnh.

Nha đam: loài cây này được người Ai Cập gọi là thảo dược bất tử, có chứa một loại gel làm dịu nhu động. Nha đam có hoạt tính kháng khuẩn và kháng nấm. Ngoài ra nha đam tiêu diệt vi khuẩn mạnh hơn bất kỳ loài thực vật không gây dị ứng nào khác được biết đến.

Papain (là một loại men phân giải protein có trong đu đủ), papain là một enzyme tiêu hóa protein thực sự có tác dụng hiệp đồng với các loại thảo mộc để tiếp tục phá vỡ cơ chế hoạt động của các loài kí sinh trùng. Enzyme tiêu hóa này sẽ giúp khôi phục đường ruột của bạn

về trạng thái bình thường, nó không thể sống chung được với ký sinh trùng. Papain uống 30 phút trước hoặc sau bữa ăn giúp diệt giun.

Cây vuốt mèo: thảo dược này cũng được sử dụng cho loét dạ dày, viêm dạ dày, bệnh chàm, "sốt xương gãy" và các bệnh về gan. Từ những năm 1980, cây vuốt mèo được sử dụng phổ biến nhất trong y học hiện đại là một chất kích thích miễn dịch. Các ancaloit oxindole trong cây vuốt mèo tăng cường hệ thống miễn dịch và cũng cải thiện lưu thông bằng cách hạ huyết áp. Nhà thảo dược học tại rừng mưa nhiệt đới Leslie Taylor đã sử dụng các loại rượu và trà từ cây vuốt mèo để điều trị ung thư và HIV với những thành công đáng kể.

Goats Rue: là một cây họ đậu hoang dã được sử dụng trong thời Trung cổ để điều trị bệnh dịch hạch. Nó cũng được sử dụng để gây ra mồ hôi để hạ sốt và điều trị nhiễm trùng như giun ký sinh và rắn cắn. Loại thảo dược này có thể giúp cân bằng lượng đường trong máu, giúp phụ nữ cân bằng nội tiết tố. Cây không có mùi trừ khi thân hoặc lá bị bầm dập mới có mùi hôi thối. Loại cây này có hiệu quả ở cả người và động vật.

Tỏi: Tỏi có khả năng làm chậm và tiêu diệt hơn 60 loại nấm và 20 loại vi khuẩn, cũng như một số loại virus mạnh nhất. Tỏi có cơ sở tiêu diệt ký sinh trùng và kiểm soát nhiễm nấm thứ cấp, giải độc trong khi nhẹ nhàng kích thích đào thải và có đặc tính chống oxy hóa để bảo vệ chống oxy hóa do độc tố ký sinh. Các thành phần hoạt động trong tỏi tiêu diệt ký sinh trùng là Allicin và Ajoene. Các hợp chất này có thể tiêu diệt ameba từ các giống một tế bào, cũng như giun kim và giun móc. Allicin không có trong tỏi ở trạng thái tự nhiên. Khi tỏi bị băm nhỏ hoặclên men , enzyme alliinase tác động lên alliin hóa học chuyển nó thành allicin, nhưng thành phần này góp phần vào việc tiêu diệt ký sinh trùng.

Ớt Cayenne châu Phi: 120: HU là loại ớt cayenne mạnh nhất, có khả năng tiêu diệt nấm, nấm mốc và ký sinh trùng khi tiếp xúc.

# Những thứ khác bạn có thể thử

Tất cả các ký sinh trùng đều bị những thứ khác nhau tác động vào chúng. Đây là lý do tại sao sản phẩm của chúng tôi chứa rất nhiều loại thảo mộc khác nhau bởi vì thật khó để tiêu diệt tất cả các loại ký sinh trùng khác nhau chỉ bằng một vài loại thảo mộc trong đó. Tôi cũng khuyến nghị bạn nên nghiền đinh hương trong máy xay cà phê và thêm vào trà, salad hoặc sinh tố.

# CHẢY MÁU NƯỚU- một dấu hiệu cảnh báo nghiêm trọng

**Bệnh nướu và đau tim** - những người mắc bệnh nha chu có khả năng bị đau tim cao gấp 3 lần so với những người có nướu khỏe mạnh. Vi khuẩn độc hại xâm nhập vào máu, đến tim và sẹo động mạch. Các độc tố và tình trạng viêm do vi khuẩn nha chu xâm nhập vào dòng máu và khiến gan tiết ra một chất gọi là C-Reactive Protein (CRP), người có mức độ lí tưởng hay không là cách dự đoán chính xác hơn các cơn đau tim so với mức cholesterol! Những điều này cũng dẫn đến các động mạch bị tắc nghẽn, xuất hiện cục máu đông, huyết áp cao, đau tim đột ngột, tăng gấp đôi mức độ ung thư ruột kết, Alzheimer và tất cả các loại vấn đề miễn dịch nghiêm trọng mãn tính. **Hãy kiểm tra mức CRP của bạn!** Nếu bạn có nướu nhạy cảm hoặc chảy máu - hãy đến nha sĩ và
làm sạch chúng NGAY BÂY GIỜ. Sau đó, DỪNG ăn đồ ăn chế biến tinh bột có đường và tinh bột nấu chín. Súc miệng bằng hydro peroxide và tự làm kem đánh răng bằng baking soda, ớtcayenne, muối biển. Xỉa hoặc thậm chí tốt hơn - sử dụng tăm nước. Làm sạch máu và gan của bạn bằng cách nhịn ăn, sử dụng thảo dược, thụt tháo đường ruột. Điều này rất quan trọng. Đừng xem nhẹ việc chảy máu nướu răng.

******************************************

**KẾ HOẠCH CHĂM SÓC SỨC KHỎE THAY ĐỔI CUỘC SỐNG.**

**Hãy theo dõi và hành động, phép màu sẽ hiện ra.**

# KẾ HOẠCH

1. Rửa ruột hoặc thụt tháo đại tràng mỗi ngày trong ít nhất một tháng. Nếu bạn thực sự bị bệnh, bạn cần thực hiện thụt rửa vài lần mỗi ngày. Bạn có thể thêm thuốc xổ vào nước ép lúa mì. Uống men vi sinh vào cuối ngày để bổ sung hệ vi khuẩn đường ruột- (vi khuẩn tốt).

2. Ngừng ăn thức ăn đặc. Bạn sẽ không lãng phí. Bước này rất quan trọng. (lưu ý - nếu bạn đang dùng thuốc theo toa - hãy tham khảo ý kiến bác sĩ trước. Có thể họ sẽ không muốn bạn làm bước này vì nhiều loại thuốc cần có thức ăn trong dạ dày và các bác sĩ không quen thuộc với phương pháp chữa bệnh tự nhiên hàng thế kỷ này)

3. Không ăn gì ngoài uống nước trong hai ngày. Bạn muốn bao nhiêu thì uống từng đó . Ít nhất khoảng 3,8 lít nước một ngày. Đây chính là NHỊN ĂN THẢI ĐỘC và nó được đề cập trong mọi tầng lớp xã hội và các nghiên cứu chữa bệnh lịch sử trên khắp thế giới. Nhịn lâu nhất có thể. miễn sao bạn không ăn gì ngoài uống nước. Làm như vậy một hoặc hai tuần nếu bạn có thể. (hãy chắc chắn rằng bạn đã ngưng sử dụng thuốc vào thời điểm này) nếu không thì hãy nhịn ăn và uống nước ép.

**Mỗi ngày trong lộ trình hãy làm điều này (bao gồm uống nước khoáng/ nước lọc, nước ép nhanh từ rau củ quả và sinh tố ):**

-Những buổi sáng khi mặt trời mọc - vắt nước chanh vàng (hoặc chanh xanh nếu bạn có loại này trong nhà) vào một cốc nước với một nhúm ớt cayenne và một lần nữa vào chiều muộn.

- 20 phút sau – cho 2 muỗng canh giấm táo vào cốc nước

- thụt rửa hoặc đặt một ống vào trực tràng và làm sạch đại tràng bằng nước ít nhất một lần một ngày (bất kể khoảng thời gian nào trong ngày )

- đi bộ ngoài trời trong không khí trong lành và ánh sáng mặt trời 30 phút nếu có thể.

- uống trà xanh hoặc trà trắng buổi sáng và buổi tối (không uống nước ép khi trời tối - chỉ uống nước và trà)

- uống nước ép rau quả tươi trong ngày trong khoảng 12 giờ trưa đến 6 giờ chiều – uống đủ lượng như khả năng của bạn

- trong buổi chiều uống một loại nước khác với giấm táo

- thêm magiê, MSM và một hoặc hai giọt iốt giải độc vào các loại nước trong ngày bạn uống

- kéo giãn cơ hoặc tập yoga cho cơ thể dẻo dai (xem phần cuối của cuốn sách để biết sơ đồ)

- nếu bạn có một tấm bạt nhảy có lò xo mini (rebounder), hãy sử dụng nó 15 phút mỗi ngày.

Nếu bạn không có hứng nhảy lên nhảy xuống. Hãy bật nhạc truyền cảm hứng và nhảy mỗi ngày khi không có ai xung quanh. Đây là khoảng thời gian bạn mở ra tâm hồn và thể xác của bản thân, cảm nhận những dễ chịu từ cuộc sống.

- thở vào và thở ra thật sâu và hơi thật dài , giúp phổi luyện tập bài tập này cả ngày với không khí càng nhiều càng tốt- duy trì trạng thái thư giãn. Không có gì làm phiền bạn nữa.

- trao gửi lời yêu thương cho người thân và bạn bè hàng ngày

- sống khép kín. Bạn đang ở chế độ hướng nội. Giống như một con sâu bướm phải tự nhốt mình vào một cái kén để rồi lại chui ra từ một con bướm.

- không có tivi, không có tin tức. Thế giới sẽ  trở nên tốt hơn mà không có bạn trong thời gian này, bảo vệ bản thân khỏi bất cứ điều gì có khả năng ảnh hưởng tâm lý đau buồn, chán nản... từ tin tức, con người, v.v. Chỉ nghe nhạc chữa lành truyền cảm hứng mềm mại, thư giãn. Nếu bạn chưa có, hãy mua một số đĩa CD có nhạc hoặc giảm căng thẳng, tăng hướng tích cực.

- pha nước ấm để tắm cùng muối tắm epsom hằng ngày. (muối epsom có sẵn tại bất kỳ nhà thuốc, thậm chí các cửa hàng tạp hóa). Tắt đèn. Thắp vài ngọn nến, mở nhạc nhẹ. Thư giãn. Đổ mồ hôi là rất tốt. Đắm chìm sâu vào giấc ngủ giống như thể tưởng tượng bạn được trở lại được làm em bé trong bụng mẹ một lần nữa.

- ngủ trước 10 giờ tối. Không có thời gian ngoại lệ. Hormone chữa lành được giải phóng trong khoảng thời gian từ 10 giờ tối đến 2 giờ sáng và bạn phải ngủ mới có tác dụng. Mỗi giờ ngủ trước nửa đêm sẽ tăng thêm sức khỏe cho bạn, trong khi mỗi giờ mất ngủ sau nửa đêm sẽ làm mất đi rất nhiều sức khỏe của bạn.

# MỘT VÀI VÍ DỤ VỀ NƯỚC ÉP

(đó là một ý tưởng tốt để có cần tây trong tất cả mọi món ăn - đó là một trong những thực phẩm chữa bệnh tốt nhất. Chất điện giải rất cao) Gừng là một loại thực phẩm kỳ diệu - đặc biệt là cho tiêu hóa và lưu thông. Thêm tỏi vào mọi món ăn nếu bạn bị bệnh.

cần tây, dưa chuột, táo, rau mùi tây (parsley)

cần tây, dưa chuột, cà rốt, rau cải bó xôi, gừng

cần tây, dưa chuột, gừng, táo

cần tây, cải xoăn, táo, gừng, tỏi, chanh

cần tây, dưa chuột, củ cải đường, cải bói xôi, gừng, tỏi

cần tây, cải xoong, cà rốt, gừng

cần tây, củ cải xanh, lá xanh cà rốt, gừng

cần tây, rau mùi tây, bồ công anh, cà rốt, gừng

cần tây, dưa chuột, cải xoăn, táo, tỏi

cần tây, dưa chuột, tỏi, chanh

dưa chuột, củ cải xanh, việt quất, chanh

cần tây, dưa chuột, nho, chanh

cần tây, cải xoong,  chanh

cũng làm 59- 147 ml nước ép cỏ lúa mì mỗi ngày. Nó sẽ giúp tăng tốc độ phục hồi và chữa lành

không nên ép các loại trái cây chín lượng đường cao, đường sẽ tạo điều kiện candida, vi rút, vi khuẩn, nấm men, nấm mốc và ký sinh trùng phát triển . Táo chua sẽ tốt hơn cho tất cả các công thức nước ép.

Nếu bạn đã đào thải tất cả các chất độc hại ra khỏi cơ thể và các tế bào của bạn, ruột và đại tràng đều sạch sẽ, và thứ duy nhất bạn nạp vào cơ thể là nước, nước ép rau quả tươi (đặc biệt là rau xanh có nhiều diệp lục), nước ép lúa mì và một số thảo dược, và bạn buộc vi-rút, vi khuẩn, ung thư, v.v. phải ở trong một môi trường mà chúng không thể tồn tại.

Cỏ lúa mì có chất chống oxy hóa cao, khoáng chất và enzyme, những sinh vật gây bệnh, cố gắng bơi trong axit sẽ bị hủy diệt khỏi cơ thể chúng ta.

## NÊN NHỊN ĂN UỐNG NƯỚC ÉP TRONG BAO LÂU

Lâu nhất có thể. Bạn áp dụng càng lâu, sự chữa lành sẽ càng sâu. Một số người cảm thấy rất tuyệt vời sau một tháng, họ đi vào tháng thứ hai và thứ ba. Bạn có thể không nhìn thấy hoặc cảm nhận được những gì đang diễn ra, nhưng hãy tin tôi - có rất nhiều thứ đang diễn ra bên trong bạn ở cấp độ tế bào sâu. Bạn có thể phá hủy 30 hoặc 40 năm sống tồi tệ chỉ trong vài ngày hoặc thậm chí vài tuần. Bạn càng dành nhiều thời gian cho nó, cơ thể bạn càng có thể điều chỉnh tốt hơn. Đọc chương bên dưới *"Tín Hiệu Giải Độc và Cấp Độ Sức Khỏe"*.

ĐỪNG để áp lực của mọi người xung quanh ngăn cản bạn. Hãy nhớ rằng - bạn sẽ giải độc và giống như một ngôi nhà trong khi dọn dẹp đón mùa xuân, bạn có thể trông giống như một mớ hỗn độn, và nếu mọi người nhìn thấy bạn, họ có thể sẽ nói rằng bạn cần phải dừng việc này lại, bạn chỉ đang lãng phí thời gian. Bạn chỉ đang lãng phí những năm tháng sống tồi tệ. Giống như một lễ trừ tà, người ngoài đang nghĩ bạn làm chuyện tào lao trong thời gian này. KHÔNG, đừng để mọi người đưa lời khuyên nói bạn dừng lại. Hãy mạnh mẽ và lắng nghe nội tâm của chính mình! Chịu đựng trong một tháng - đặc biệt nếu bạn có một tình trạng sức khỏe nghiêm trọng. Nếu không - hãy tới đâu đó ít nhất một hoặc hai tuần. Cảm giác thèm ăn sẽ kết thúc sau khoảng 2 hoặc 3 ngày và bạn sẽ đạt được cấp độ sức khỏe tuyệt vời như khi máy bay ở độ cao 9144 m và không còn nhiễu loạn nữa - chỉ là bầu trời toàn mây bao la tuyệt đẹp. Tại thời điểm này có thể coi là một kinh nghiệm tâm linh. Bạn sẽ cảm thấy có nhiều năng lượng tích cực và bình tĩnh. Dành tặng cho cơ thể tất cả thời gian cần thiết để loại bỏ một thói quen xấu suốt đời. Gan của bạn lớn hơn đầu của bạn và nó chứa đầy chất độc hại hàng thập kỉ - sẽ mất thời gian để loại bỏ tất cả. Nhưng việc chi trả cho một cuộc sống mới lành mạnh hơn mà bạn chưa từng trải nghiệm trước đây là rất đáng.

# BƯỚC 2: SINH TỐ HỖN HỢP

Sau đó - chuyển sang sinh tố hỗn hợp. CHƯA ĂN ĐỒ SỐNG NHÉ!!!!! Nhưng đây là một bước đệm để đi theo hướng đó. Trong giai đoạn này, bạn đang chuyển từ máy ép trái cây sang máy xay sinh tố, và tiêu thụ toàn bộ trái cây và rau quả, chất xơ và tất cả mọi thứ ... chỉ trong trạng thái hóa lỏng, vì vậy, nó đã tiêu hóa cho bạn, tiết kiệm năng lượng cho cơ thể. Một quả dưa hấu có hạt và vỏ có thể xay nhuyễn, nhưng rõ ràng không bỏ cả quả đào vào máy xay cả hạt được.

Nguyên tắc cơ bản là ít nhất một nửa là rau xanh và một nửa (hoặc ít hơn) trái cây. KHÔNG sử dụng trái cây - mà lượng đường quá nhiều. Các công cụ chữa lành bí mật là rau xanh. Vâng tôi hiểu- đó không phải là phần bạn thích, mà là những gì làm nên điều kỳ diệu. Này, ít nhất bạn đang có một số trái cây trong công thức đó. Hãy biết ơn.

Đồ uống hỗn hợp là một thực phẩm hoàn chỉnh. Chúng chứa mọi thứ bạn cần cho cơ thể và chúng nuôi cơ thể bạn vô thời hạn. Bạn đang tiêu thụ toàn bộ trái cây và rau quả giống như bạn tìm thấy nó trong tự nhiên, ... bạn chỉ cần nghiền nát nó trước khi nuốt, điều này

giúp cơ thể bạn tiết kiệm rất nhiều năng lượng để tiêu hóa nó. Điều này cũng giải quyết vấn đề hấp thu mà hầu hết những người ăn salad đều có. Bạn sẽ thu được nhiều dưỡng chất và năng lượng hơn từ sinh tố, so với khi bạn ăn chúng. Chúng ta cần ăn hai bó rau xanh đậm ở chừng đúng thời điểm thu hoạch ( không non quá hay già quá) mỗi ngày. Điều này nghe có vẻ không ngon miệng lắm - vì vậy đó là lý do tại sao chúng ta cần có máy xay sinh tố Vitamix! Bí quyết kỳ diệu là chỉ cần thêm một miếng trái cây với rau xanh - hóa lỏng nó để chúng ta không phải nhai nó, và sau đó chỉ cần nuốt nó. Làm như vậy, tốt cho sức khỏe của bạn. Dù vậy việc "nhai" chúng cũng rất quan trọng, vì nó sẽ giúp tiết ra những enzyme tiền tiêu hóa cần thiết. Đừng NUỐT ĐÁNH ỰC. Nhấp từng ngụm trong vòng hơn nửa tiếng, cũng giống như bạn đang ăn những món khác vậy thôi. Điều này rất quan trọng, nếu bạn thấy mình mau đói, tức là bạn đã nuốt quá nhanh. Bạn không nên cảm thấy đói sau khi uống sinh tốt, bởi vì chúng chứa nhiều năng lượng hơn cả khi bạn ăn.

Bạn có thể thấy giống như những người khác, sau khi tiêu thụ sinh tố xanh mỗi ngày, nốt ruồi, mụn cóc và sắc tố xấu trên da của bạn đơn giản biến mất vào một ngày nào đó. Mọi người thậm chí đã đề cập đến các vảy bong tróc khi tắm cọ sạch trơn để lại làn da mới khỏe mạnh.

Các loại rau lá xanh có hầu hết các axit amin, khoáng chất, enzyme và phytonutrients chúng ta cần ... rắc rối là nó bị khóa vào các tế bào được tạo ra từ cellulose, một trong những chất khó tiêu hóa nhất, khó tiêu hóa nhất trên Trái Đất. Để có được các chất dinh dưỡng, cellulose cần phải được mở ra và điều đó đòi hỏi RẤT NHIỀU việc nhai, nghiền nát thức ăn và đó là lý do tại sao bò và ngựa nhai cả ngày. Đó là một trong những lý do khiến chúng trở nên quá to lớn. Chúng ta hầu như không nhai thức ăn và axit dạ dày thường không đủ mạnh để tiêu hóa cellulose, do đó giá trị dinh dưỡng của thực phẩm xanh mà chúng ta ăn hầu như không được sử dụng và đó là lý do tại sao rất nhiều người ăn chay / thuần chay / thực phẩm thô quá gầy - họ không hấp thu được chất dinh dưỡng vào người. Đây cũng là lý do tại sao họ bị bạc tóc và đầy nếp nhăn - họ bị suy dinh dưỡng mặc dù họ đang ăn đúng loại thực phẩm. Bí mật là - 1- họ cần axit cho dạ dày mạnh hơn và 2- họ cần phá vỡ nền tảng thức ăn của họ nhiều hơn - bằng cách nhai cho đến khi thức ăn của họ là chất lỏng dạng kem, hoặc XAY NHUYỄN món salad của họ! Và đoán xem - khi bạn tiêu thụ nhiều sinh tố xanh, axit dạ dày của bạn sẽ mạnh trở lại như nó cần phải thế!

Bạn có thể kiểm tra xem axit dạ dày của bạn có đủ mạnh hay không bằng cách uống một ít nước ép củ cải và nếu nước tiểu hoặc phân của bạn chuyển màu, thì axit dạ dày của bạn quá yếu. Đó là lý do tại sao bạn có vấn đề về hô hấp và sức khỏe. Ngoài ra, vì axit dạ dày được cho là để tiêu diệt ký sinh trùng trong thức ăn của chúng ta, hầu hết mọi người đều bị nhiễm ký sinh trùng vì axit yếu. Thực tế, nhiều loại ký sinh trùng sinh sôi trong dạ dày và ruột của chúng ta như điên vì đó là nơi mà tất cả thức ăn đều có. Axit dạ dày yếu và ký sinh trùng có thể dẫn đến hầu hết mọi tình trạng sức khỏe mà bạn có thể nghĩ đến.

Trong khi đó, để bắt đầu axit dạ dày, hãy uống thuốc HCL và cho giấm táo vào nước hay sốt trộn salad 2 lần một ngày. Hãy uống TMG (trimetylglycine) 1000mg 3 lần/ngày. Đừng lo, chúng chỉ được chiết xuất từ củ dền thôi. Bạn cũng nên uống 50mg kẽm/ngày với thức ăn và vitamin C thảo dược của tôi (cần cho axit dạ dày), và cả công thức xanh của tôi, vì nó chứa nhiều vitamin nhóm B, cần cho axit dạ dày. Bạn cũng có thể uống viên vitamin nhóm B, nhưng hầu hết đều là thuốc tổng hợp.

Nếu bạn lo lắng về thực phẩm kết hợp giữa rau xanh và trái cây, thì đừng lo lắng - rau xanh KHÔNG phải là các loại củ và có thể trộn với bất cứ thứ gì (thật ra chúng nên được trộn chung với nhiều thứ). KHÔNG trộn cà rốt, cả dền và các loại củ khác với trái cây. Chúng đều là những tinh bột. NHƯNG có thể trộn cùng cà rốt với rau dền xanh! Thực tế, chúng ta đã ăn sai - chúng ta nên ăn phần ngọn xanh hơn là phần rễ chứa đầy tinh bột. Các loại rau xanh có dinh dưỡng gấp hàng trăm lần mà phần củ, rễ, chủ yếu chứa tinh bột và khoáng. Nếu bạn muốn vitamin A- trộn phần ngọn cà rốt ăn – không ăn phần củ.

## VÍ DỤ VỀ UỐNG HỖN HỢP NƯỚC XANH ( sinh tố salads)

Lưu ý * - Nó phải bao gồm một nửa hoặc 2/3 loại lá rau như cải xoăn, xà lách romaine, rau mùi tây, cần tây, rau bina, bồ công anh, v.v ... Hỗn hợp này(thứ làm cho nó có màu xanh lá cây) là cần thiết để làm nên những phép thuật.

1 bó rau bó xôi hoặc cải xoăn

300 gram đu đủ

2 cốc nước

---

1 bó rau bina hoặc cải xoăn

2 quả đào hoặc xuân đào không có hạt

2 cốc nước

---

1 quả dưa chuột

3 nhánh cần tây

1 bó rau cải bó xôi

2 quả cà chua

nước chanh

---

6 lá cải xoăn

1 quả chuối

1 quả xoài

1 miếng lô hội

2 cốc nước

---

cọng xà lách romaine hoặc cải xoăn

dâu

chuối đông lạnh

2 cốc nước

---

xà lách romain

cần tây

dưa chuột

việt quất

1 hoặc 2 quả chà là

một miếng nha đam

nước dừa tươi

---

Bạn đã nắm được công thức chung rồi chứ: một nửa là rau lá xanh, một nửa là trái cây, và nước.

Tránh xay củ cà rốt, củ dền và rễ ngò tây (phần lá thì được) trong quá trình thanh lọc nhé!

Hãy nhớ rằng - tiếp tục thực hiện các phương pháp thụt rửa hoặc làm sạch đại tràng và hấp thu nhiều lợi khuẩn (những với những loại nước uống không có sản phẩm từ sữa là tốt nhất)

Bạn có thể thêm 1 hoặc 2 quả chà là để tạo vị ngọt. Chúng rất giàu chất xơ và chất xơ giúp cho làm chậm tốc độ hấp thu đường vào cơ thể

Trong quá trình bạn đang thanh lọc cơ thể- hãy đảm bảo thời gian nghỉ ngơi và ngủ đủ - nếu không bạn sẽ khó hoàn thành mục mục tiêu.

Sau một hoặc hai tuần hoặc lâu hơn bạn có thể kéo dài ... hoặc cho đến khi bạn biết chắc chắn mình đã được chữa lành, sau đó hãy cho cơ thể làm quen lại với thực phẩm thô . Hãy chắc chắn rằng đó là thực phẩm TƯƠI chưa nấu chín... càng mọng nước thì càng tốt - sử dụng những thứ có hàm lượng nước cao như trái cây và rau mọng nước. Giảm thiểu các loại hạt, quả hạch và các loại thực phẩm sấy khô. Luôn uống ít nhất một ly sinh tố xanh mỗi ngày và duy trì trong suốt cuộc đời.

# THỰC PHẨM THÔ

Cuối cùng chúng ta cũng tới phần này. Thức ăn cứng. Đừng vội tóm lấy các loại hạt. Cứ từ từ nào. Bạn cần bắt đầu với những đồ mềm trước.

Hãy luôn cố gắng chế biến với các loại thực phẩm mọng nước, càng nhiều nước càng tốt - như trái cây nhiệt đới, những loại trái cây hợp khí hậu trồng nhiều ở nơi bạn sống, trồng và thu hoạch theo phương pháp tự nhiên . Nói cách khác, táo và cải xoong tự nhiên hơn bánh quy giòn hoặc bánh phô mai thô làm từ hạt điều và mật hoa thua. Những thứ đó không tươi sống, không mọc trên cây trong tự nhiên. Đừng quá ham thích đồ ngọt, chúng sẽ phá vỡ cả quá trình cố gắng của bạn. Các loại rong biển là một nguồn bổ sung muối tuyệt vời, cộng với việc chúng có I ốt tốt cho tuyến giáp và giúp duy trì cân nặng.

Bạn nên nghiền hạt lanh thành bột bằng máy xay cà phê, tốt hơn nhiều so với mua bột lanh hoặc bánh quy hạt lanh - bởi vì một khi bạn nghiền một thứ gì đó - sức sống của thực phẩm bị mất trong vòng 30 phút do quá trình oxy hóa và nó trở nên vô vị và hết tác dụng. Điều tương tự cũng xảy ra đối với bất cứ thứ gì nghiền hoặc ép hoặc trộn. Hãy tự sơ chế là tốt nhất nếu bạn có điều kiện và thời gian.

KHÔNG ép trái cây và sau đó uống nước trái cây thẳng mà không pha loãng 50% nước khoáng vì lúc đầu nồng độ đường quá mạnh đối với cơ thể chúng ta, gây ra sự tăng vọt của đường huyết trong máu. Nó cũng là nguyên nhân nuôi các mầm bệnh (virus, vi khuẩn, nấm mốc, nấm men, nấm và loét). Nước ép tốt nhất khi bạn kết hợp trái cây với một số loại rau xanh. Trong tự nhiên, động vật cũng tiêu thụ lượng lá xanh tương đương với lượng trái cây.

Chỉ ăn trái cây (với các loại rau xanh là ok) nhưng không thêm gì khác. Không nên uống sữa đậu nành, không ngũ cốc, không sữa chua.

Không trộn trái cây với các loại củ (rau xanh không tính là củ). Chanh vàng, chanh xanh và và táo chua thì OK.

Ăn trái cây sau bữa ăn khoảng vài giờ. Trái cây tiêu hóa rất nhanh và nếu thức ăn khác vẫn còn trong dạ dày của bạn, trái cây sẽ lên men, khiến cho toàn bộ mớ hỗn độn trở nên tồi tệ và phân hủy. Điều này không tốt đẹp tẹo nào.

Nếu bạn có thể, hãy lấy các loại quả chín cây hoàn toàn, không nên lấy quả xanh ủ hay dấm thuốc. Hầu hết các loại trái cây trong cửa hàng đềuđược hái xanh, và chúng không bao giờ chín đúng cách là vì không có nhiều chất dinh dưỡng từ cây mẹ truyền vào quả. Trái cây chưa chín không tốt cho sức khỏe của chúng ta vì chúng chưa sẵn sàng để được hấp thu.

# THỰC PHẨM CHUYỂN ĐỔI- THỨC ĂN THÔ

Điều mà hầu hết mọi người coi thực phẩm “thô” là ăn thực phẩm sống. Thực phẩm tốt nhất cho sức khỏe là thực phẩm vẫn còn sự sống - nghĩa là nếu bạn trồng nó xuống đất, nó sẽ phát triển, tươi tốt (ý tôi không có nghĩa là chúng lên nấm mốc mà vẫn cồn tốt). Ví dụ: bạn trồng cà chua hoặc táo và bạn có được một cây cà chua hoặc táo mọc lên khỏi mặt đất. Trồng một hạt bí ngô và bạn có một cây bí ngô phát triển. Hầu hết mọi người đều bỏ lỡ những thực phẩm tinh bột truyền thống ăn quanh năm mà nuôi họ lớn lên, thay vào đó họ muốn ăn những thực phẩm có vị như hamburger, bánh mì, bánh pho mát, bánh quy giòn, cà phê, sô cô la, bánh quy, bánh nướng ... và họ dành rất nhiều nỗ lực để bắt chước những

thứ đó theo thị hiếu và kết cấu thẩm mĩ. Bất cứ món ăn nào cũng cần để tâm theo hướng sức khỏe. Và có một số loại phô mai RẤT ngon có hương vị chính xác hoặc thậm chí hấp dẫn hơn so với bánh phô mai thật. Thay vì sử dụng các sản phẩm từ sữa, chúng được làm bằng những thứ như hạt điều, dầu dừa, v.v ... Lớp vỏ được làm bằng các loại hạt xay nhuyễn trộn với quả chà là v.v ... Nhưng một khi thứ gì đó được nghiền thành bột nhão hoặc bột, thì nó KHÔNG CÒN SỨC SỐNG. Bạn có thể bảo quản nó trong một giờ hoặc lâu hơn, nhưng sau đó quá trình oxy hóa bắt đầu và nó trở thành thực phẩm chết, nhạt nhẽo. Nhưng nó vẫn tốt hơn là ăn những thứ đồ ăn tào lao mua ở cửa hàng đầy hóa chất, chất bảo quản, chất béo xấu và chất độc.

Vì vậy, nếu bạn thèm, có thể ăn các loại thực phẩm chuyển tiếp - như bánh quy giòn, bánh mì kẹp và bánh quy, v.v. Nhưng chỉ cần biết rằng nó không có lợi cho sức khỏe như trái cây tươi vừa hái hay rau vừa nhổ khỏi luống để ăn hoặc xay nhuyễn. Bạn có thể không thể trồng tất cả loại rau và trái cây bạn cần ở thời đại hiện nay, nhưng ít nhất hãy mua những gì bạn có thể cảm nhận được là an toàn ở chợ nông sản địa phương hoặc cửa hàng tạp hóa, siêu thị và sau đó chỉ cần ăn nó với sự sơ chế cẩn thận tối thiểu. Ví dụ, bạn có thể chỉ cần cắt một ít dâu tây và chuối để vào một cái bát, rắc một ít quế lên trên và thế là bạn đã có một bữa sáng ngon lành. Cho bữa trưa - cho một ít cần tây, xoài và cải xoăn vào máy xay sinh tố với một ít nước – thế là xong bữa trưa! Ăn salad vào giữa ngày với một ít giấm táo và dầu gai dầu. Đối với bữa tối, có một bát đu đủ với nước chanh. Ăn hạt cũng vậy. Bạn thấy tôi đang làm gì không? Điều này gần đơn giản như cách ăn uống chả một con vật sống trong hoang dã vậy, ngoại trừ một chút động chạm tới con người.

Nó cũng rất đơn giản, dễ làm và không mất nhiều thời gian. Và điều đó rất quan trọng trong thời đại ngày nay. Không nên tích trữ thực phẩm lâu ngày . Thực phẩm sẽ cung cấp cho chúng ta năng lượng, KHÔNG làm cho chúng ta mệt mỏi sau đó, KHÔNG dẫn đến các vấn đề sức khỏe, không làm ảnh hưởng tới hệ hô hấp và không làm chúng ta suy giảm hoặc mệt mỏi bằng mọi cách. Nó sẽ làm cho chúng ta cảm thấy tuyệt vời khi thưởng thức , giữ cho chúng ta đi làm cả ngày mà không có cảm giác no đói thất thường , và tiêu hóa trong cơ thể chúng ta vài giờ và đào thải ra ngoài mà không có vấn đề hay mùi từ cơ thể.

Sô cô la thô và bánh pho mát là những gì tôi coi là đồ ăn nhẹ thỉnh thoảng thấy ngon, nhưng không phải là một phần của chế độ ăn uống hàng ngày của tôi. Khi mọi người ghé qua, đó là một cách hay để giao tiếp, kết bạn và kéo mọi người đến với cuộc sống lành mạnh bằng

cách cho họ thấy những thứ tốt có vị như thế nào. Tôi sẽ có một số công thức nấu ăn. Nhưng khi ở một mình, tôi thực sự không thể dành nhiều năng lượng hay suy nghĩ vào thức ăn. Nó rất bất tiện. Tôi muốn tạo ra những tác phẩm nghệ thuật, vui chơi, có những đêm thăng hoa với bạn tình trong chăn gối và du lịch vòng quanh thế giới. Có quá nhiều điều thú vị để làm trong thế giới này, thay vì cứ phải lo lắng mọi lúc về bữa sáng, bữa trưa và bữa tối.

## HÃY SỐNG GẦN GŨI VỚI THIÊN NHIÊN TRONG CHÍNH BỮA ĂN CỦA BẠN

Trong khi bạn đang trong chế độ nhịn ăn thanh lọc cơ thể- tôi thực sự khuyên bạn nên tránh xa thực phẩm sấy khô và tất cả những món tráng miệng, bánh, bánh nướng, bánh mì kẹp thịt, sô cô la và các thứ không an toàn cho đến khi bạn khỏe lại. Hấp thu thực phẩm như nguyên trạng của chúng trong tự nhiên ... RẤT NHIỀU RAU XANH và trái cây và rau củ quả MỌNG NƯỚC và một vài loại hạt nên ngâm nứt mầm sẽ tốt hơn (hạt tốt hơn quả hạch ). Không trộn hạt với trái cây trừ khi đó là hạt của chính loại quả đó. Rau xanh có sức mạnh chữa bệnh kỳ diệu. Xay nhuyễn là cách tốt nhất để hấp thu sự diệu kì của chúng. Những công thức trong cuốn sách này đang chữa lành cho nhiều người.

## THỰC PHẨM Ở DẠNG BỘT VÀ THỰC PHẨM TƯƠI

Thực phẩm mất đi tính tươi xanh và sức sống sau khi được sấy khô. Đó là bởi lượng nước trong chúng đã bị oxy hóa. Bắt đầu từ lúc bị hái hay nhổ lên, rau quả đã bắt đầu bị oxy hóa và dần mất đi sức sống. Chỉ trong vòng vài giờ, một nửa lượng vitamin đã biến mất. Một bài kiểm tra đã cho thấy rất nhiều cam không còn vitamin C nữa. Không còn gì hết. Tuy nhiên, nếu bạn có thể sấy khô và chuyển hóa thực phẩm sang dạng bột nhanh cấp kì, thì các chất dinh dưỡng của nó sẽ có thể tồn tại trong nhiều năm. Đó là lý do tại sao tôi bán các loại thực vật đã chuyển sang dạng bột, và cũng là lý do vì sao bạn cần phải ăn những thực phẩm tươi mới thu hoạch thay vì những thứ đã nằm trên kệ suốt cả tuần. Điều này có thể rất khó đối với những người sống ở thành phố. Nhưng chỉ cần nhận thức được, bạn có thể cố gắng trong khả năng của mình.

### CHẤT XƠ***

Hầu hết mọi người sống trong thế giới hiện đại ngày nay đều thiếu chất xơ trầm trọng. Các kiểm nghiệm đã cho thấy 97% người Mỹ thậm chí không đạt được lượng chất xơ tối thiểu cần thiết hàng ngày. Các sản phẩm từ động vật có 0% chất xơ. Chất xơ có nhiều ích lợi hơn việc chỉ đẩy thức ăn qua hệ tiêu hóa. Nó giúp làm chậm quá trình đường đi vào máu và làm sạch cơ thể cho chúng ta. Chất xơ hoạt động như một miếng bọt biển, thấm hút các rác thải

độc hại bên trong cơ thể, bao gồm cả estrogen và kim loại nặng. Chất xơ là nguồn thức ăn chính cho các lợi khuẩn trong đường ruột, vốn chiếm đến 75% hệ miễn dịch, điều tiết sự trao đổi chất và cân nặng của chúng ta. Thiếu lợi khuẩn trong đường ruột sẽ dẫn đến tất cả bệnh tật, từ tiểu đường cho đến tự kỷ, béo phì, bệnh tự miễn, IBS (hội chứng ruột kích thích – chú thích của người biên tập), Crohns (bệnh viêm ruột – chú thích của người biên tập), và cuối cùng là những bệnh nguy hiểm đến tính mạng.

Chất xơ thực sự cần thiết cho sức khỏe, đặc biệt là những người có vấn đề về đường huyết. Chất xơ rất quan trọng đối với sức khỏe của chúng ta. Đó là lý do sinh tố tốt hơn so với nước ép. (mặc dù nước ép rất tốt cho giai đoạn một trong việc chữa lành mọi thứ khi cơ thể không thể xử lý chất xơ).

Bánh quy hạt lanh là phổ biến trong số những người ăn thực phẩm tươi, nhưng đối với tôi, chúng có vị như ván khô và cứng - hãy nhớ rằng - mọi thứ phải được biến thành chất lỏng khi vào trong cơ thể, và chúng ta không nhai nhuyễn thức ăn như chúng ta nghĩ là mình phải làm (thức ăn cần được nhai nhuyễn thành dạng sệt, không còn những miếng nhỏ khi ta nuốt). Hạt lanh tốt cho bạn nhưng hạt giống cần được nghiền trong máy xay cà phê trước, sau đó cho vào nước hoặc sinh tố. Hạt lạnh chứa dầu omega EFA tuyệt vời và giàu chất xơ tốt cho cơ thể.

Hạt Chia thậm chí còn tốt hơn hạt lanh và không cứng khi bạn cho vào miệng. Chúng là một nguồn chất xơ và EFAs (axit béo thiết yếu) - bạn biết đấy - các loại dầu Omega, chất xơ và vitamin B. Đơn giản chỉ cần cho một vài muỗng vào nước và uống ... hoặc bạn có thể cho nó vào máy xay trước. Hạt Chia cũng là một trong những nguồn EFA tốt nhất cho hệ tiêu hóa.

## HẠT THÔ và HẠT HẠCH (Seeds và Nuts)

Nghiên cứu chỉ ra rằng những loài động vật có ăn những loại hạt này, chúng đi tới nơi khác và sau đó những hạt này không phân hủy, những con vật đại tiện ra hạt sau đó những hạt này vẫn có khả năng mọc thành cây con. Chúng nhỏ nên có thể nuốt nguyên cả hạt và hạt phủ chất ức chế enzyme nên chúng sẽ không bị axit dạ dày tiêu hóa. Lớp phủ này là bằng chứng axit nhưng bị hòa tan bởi nước. Điều này là để hạt hoặc hạt có thể sống sót sau chuyến đi qua hệ thống tiêu hóa của động vật, và sau đó khi nó nằm trên mặt đất một lần nữa trong chất thải của động vật (hay còn gọi là phân), những hạt kiên nhẫn chờ đợi cho đến khi trời mưa rồi nảy mầm. Rất mau chóng! Lớp phủ bảo vệ được hòa tan và hạt khô hoặc hạt hạch ngay lập tức bắt đầu nảy mầm. Vâng, đây là câu đố hấp dẫn, nhưng điều đó có liên quan gì đến bạn? Vâng, tôi đang cố gắng giải thích lý do tại sao bạn không thể bỏ

hạt và hạt vào miệng và mong đợi nhận được nhiều giá trị dinh dưỡng từ nó. Các loại hạt sẽ chỉ kích thích dạ dày và ruột của bạn .... TRỪ KHI bạn ngâm chúng trong nước qua đêm ... ah ... sau đó các loại thuốc tiên được cung cấp cho chúng tôi. Nhân tiện, hạt thô bình thường  tốt cho chúng ta hơn hạt hạch. Trong tự nhiên, tinh tinh không  hặt hạt hạch ăn nhưng thỉnh thoảng chúng ăn các hạt khô. Bạn có biết hạnh nhân thật ra là hạt khô chứ không phải hạt hạch không?

Tinh tinh cũng không ăn rễ cây (cà rốt, củ cải, v.v.) nhưng chúng ăn phần lá xanh bên trên, và đươngnhiên là cả trái cây nữa. Đây là một chỉ dẫn đấy. Đề xuất của tôi là khi đang chữa bệnh hay thanh lọc cơ thể, bạn chỉ nên ăn những thứ mọc trên mặt đất, khi đã khỏe mạnh rồi mới thi thoảng ăn các loại củ tinh bột.

## KHOÁNG CHẤT

Khoáng chất cần thiết cho 95% các chức năng sống. Thật không may là ngày nay đất rất thiết những khoáng chất mà chúng ta cần, do đó cây trồng cũng bị thiếu hụt. Vì vậy, chúng ta cần nguồn khoáng chất từ bên ngoài. Nguồn tốt nhất là các loại trong biển. Hãy ăn từ 2 – 3 muỗng rong biển mỗi ngày. Cắt nhỏ cho vào sald, súp hay cho vào máy xay sinh tố như tôi vẫn hay làm. Một sự kết hợp tuyệt vời giữa vị mặn của rong biển và ngọt chua của dứa. Công thức xanh của tôi là nguồi khoáng chất và vitamin rất thuận tiện và nhanh chóng.

## LUÂN PHIÊN*** QUAY LẠI ĂN NHỮNG MÓN BẠN ĐÃ  ĂN

Chúng ta cần luân phiên những gì chúng ta ăn và ăn càng nhiều càng tốt. Mỗi cây có một số chất dinh dưỡng khác nhau. Nếu chúng ta chỉ ăn 15 thứ giống nhau, chúng ta sẽ bị thiếu hụt và có vấn đề về sức khỏe. Càng ăn nhiều loại đồ ăn, bạn càng có nhiều cơ hội nhận được thứ cơ thể mình cần. Đây là một sai lầm khác mà nhiều nhà lương thực mắc phải - họ tiếp tục mua cùng loại trái cây và rau quả họ thích và sau đó một thời gian họ nhận ra sự thiếu hụt và tự hỏi tại sao. Luân phiên. Hãy ăn uống  đa dạng !

**Như một quy tắc chung-**

NƯỚC ÉP- rau và trái cây không ngọt

XAY SINH TỐ- bất cứ thứ gì.

Về cơ bản chỉ cho trái cây vào máy xay sinh tố - không phải máy ép. Bạn cần chất xơ để đệm hàm lượng đường cao của trái cây. Hầu hết các loại trái cây rất mềm và ngon ngọt – bạn chỉ cần ĂN thôi!

Bạn cũng có thể cho một nắm cỏ lúa mì vào máy xay cùng với sinh tố của bạn. Không có gì sai với điều đó. Bạn nhận được TẤT CẢ các chất xơ, phytonutrients, khoáng chất, vitamin và hợp chất. Chỉ cần đảm bảo rằng bạn uống nó trong vòng mười phút nếu không nó sẽ bắt đầu oxy hóa, mất đi giá trị dinh dương LỚN và cũng bắt đầu có mùi vị khác lạ.

Dùng giấm táo, viên HCL, TMG và kẽm để tăng axit cho dạ dày (bạn có thể làm xét nghiệm nước ép củ dền để kiểm tra mức độ HCL trong cơ thể)

Vào ban đêm uống **Lợi khuẩn Probiotic** dạng lỏng không có nguồn gốc từ các sản phẩm sữa**,** trước khi đi ngủ và vào buổi sáng.



# MẪU CÁC MÓN ĂN HÀNG NGÀY

Tôi thực sự không có "bữa ăn". Tôi không có thời gian biểu. Tôi ăn khi tôi đói và tôi không ăn khi thấy không đói. Nếu cả nửa ngày không ăn gì thì tôi không quan tâm, vì tôi biết rằng đó là nhịn ăn thải độc. Chỉ cần chắc chắn rằng bạn uống đủ nước hoặc nước ép và bạn sẽ khỏe mạnh, vui vẻ và tràn đầy năng lượng.

Tôi chỉ uống nước cho đến trưa. Nhưng hầu hết mọi người đều không thể làm thế - nên đây sẽ là kế hoạch cho một ngày phù hợp với mọi người.

Khi thức dậy – uống một ly nước, có thể vắt thêm nước chanh tươi vào

**BỮA SÁNG**- luôn luôn ăn những món nhẹ nhàng, dễ tiêu – để khởi động sau cả đêm nhịn ăn -. Sau đây là một vài ví dụ-

- đu đủ với nước chanh và tỏi (ăn càng nhiều hạt càng tốt)

hoặc

-vài lát dâu tây và chuối, rắc bột quế lên trên

hoặc

- sinh tố (dùng máy xay sinh tố) - dâu tây, các loại quả mọng đông lạnh và quả Nam việt quất, với các loại rau xanh và nước chanh, công thức xanh, vitamin C thảo dược, 2 cốc nước

**Mẫu đồ uống bữa sáng 1:**

2 lá lô hội tươi từ vườn

2 quả cam

1 quả bưởi

1 quả chanh xanh

1/3 bắp cải

1 chén dứa tươi

1/2 chén tocotrienols (thuộc họ vitamin E – chú thích của người biên tập)

1 ly nước

3 muỗng canh công thức xanh của tôi

**Mẫu đồ uống bữa sáng 2:**

2 lá lô hội

nước và cơm dừa

1 cốc nam việt quất

1 cây cải thìa

2 quả chà là

2 muỗng canh thảo mộc

2 cọng cần tây

473 ml nước

**Nửa buổi sáng**-

Trà trắng hoặc trà xanh,

hoặc ly nước với 4 muỗng canh Tocotrienols (cám gạo) hay rắc hạt chia vào,

hoặc 1 bát sầu riêng xay với nước dừa và cùi dừa, cho dâu tây lên trên

Tôi đi đến phòng tập thể dục vào buổi sáng muộn để tôi có thể ăn trưa ngay sau đó (bữa ăn lớn nhất)

**BỮA TRƯA**- (bữa ăn lớn nhất trong ngày) - xem phần công thức của tôi dưới đây hoặc bất kỳ bữa ăn nào từ bất kỳ cuốn sách thực phẩm thô nào. Một số ý tưởng là:

-một trong những công thức nấu ăn kèm hình ở các trang sau

- súp rau xanh - (trong máy xay sinh tố) - nước ép cà rốt, bơ, gừng, tỏi, cần tây, ớt cayenne với

- hỗn hợp xà lách Arugula, hành tím, dầu gai, chanh, giấm táo, men dinh dưỡng, tiêu đen, một nhúm muối biển

**Giữa buổi chiều**-

Smoothie xanh (nửa phần trái cây, nửa phần rau xanh) - xem ý tưởng công thức XANH SMOOTHIE

thí dụ-

-cần tây, dứa, xoài, cải xoăn, tảo bẹ

**Bữa chiều muộn**-

thức ăn thô - như bánh mì sấy bồ công anh với sốt táo (chỉ cần xây 2 quả táo)

hoặc

thưởng thức 2 quả chuối

hoặc

một nắm hạt hạnh nhân Marcona với muối biển.

**BỮA TỐI**- nên hoàn thành trước 6.30

Một trong những công thức nấu ăn trong những trang sau đây

Nếu bạn thực sự cần phải có một bữa ăn nấu chín, vậy hãy nấu bữa tối để ăn mừng sự cố gắng của bạn trong suốt cả ngày. Hãy chắc chắn bạn uống TMG và một số thuốc HCL trước đó. Không ăn thịt, bánh mình, mì ống, bột mì, sản phẩm từ sữa hay phô mai. Hãy nhớ rằng những bữa ăn đã nấu chín sẽ không cung cấp dinh dưỡng tối ưu và sinh ra chất béo nhanh hơn.

**Chập tối**-

Tối nhất bạn nên ngừng ăn từ 6.30 tối. Không thức ăn vặt, sinh tố hay nước ép gì nữa. Chỉ nước lọc và trà thôi. Nhưng nếu bạn thật sự cần một loại thức ăn trong quá trình chuyển đổi thì có thể uống một ly nước hòa với 4 muỗng Tocotrienols (cám gạo) và hạt chia, hay đu đủ với chanh tươi.

**Tối**-

Nước với probiotics, magie và công thức buổi tối của tôi (cái này thì tùy chọn)

# CÔNG THỨC MÓN ĂN

Nó khá đơn giản. Mua tất cả mọi thứ bạn cảm thấy an toàn trong ở siêu thị, chợ chiều hoặc cửa hàng tạp hóa (không chỉ là trái cây ngọt!) và chỉ thảy những thực phẩm cùng nhau khi bạn đói. Khẩu vị của mọi người là khác nhau. Lắng nghe cơ thể bạn - nó sẽ cho bạn biết nó cần những gì. Chỉ cần nhớ bữa ăn phải có nhiều rau xanh mỗi ngày ... và tin hay không họ đi cùng với mọi thứ. Tôi cho Kale và cỏ lúa mì vào sinh tố trái cây buổi sáng của tôi và nó có vị rất tuyệt. Đừng lạm dụng những loại trái cây có lượng đường cao- ngay cả đường tự nhiên - mọi thứ đều cần cân bằng.

Dù sao, đây là một số mẫu có sẵn, tất cả những gì tôi ăn với hình ảnh và thành phần thực tế. Tôi không có nhiều thời gian nên đây là tất cả những thứ tôi có thể nhanh chóng trộn chung. Vì không có nấu ăn, chỉ cần đặt mọi thứ ngay vào một cái bát và ăn! Quên gọi nó là "món chính" hay "món tráng miệng" - với thực phẩm thô, mọi thứ đều có thể là món chính của bạn - thậm chí là trái cây. Sử dụng điều này như điểm khởi đầu. Sau đ1o bạn có thể mua cuốn sách hướng dẫn cách chế biến các món ăn không cần nấu của chúng tôi "Love on the plate" để tạo ra những phiên bản tốt cho sức khỏe của những món mà mọi người yêu thích như mì Ý, pizza, bánh sô cô la, cream brulee, nui phô mai và nhiều món khác nữa. Từ đây đến đó, hãy cứ lấy bất kì lại rau quả nào và trộn lẫn chúng với nhau. Chúc bạn vui vẻ nhé!

XOÀI + VIỆT QUẤT + BẠC HÀ

Việt quất

Lá bạc hà tươi

Xắt nhỏ ớt jalapeno

Tỏi băm nhỏGừng băm nhỏ

Nước cốt chanh



Muối biển

Hương vị tuyệt vời ngay cả khi không có quả việt quất.



SẦU RIÊNG SỮA TRỨNG TÙY CHỈNH

máy xay sinh tố-

sầu riêng & nước dừa và cơm dừa (sầu riêng là chủ yếu)

vani

một chút nước cốt chanh

cho trái cây lên trên

Rất ngon miệng ...... Nhăm... Nhăm....!!!!!!!!!!!!!



**Hầu hết các bữa ăn của tôi chỉ là những thứ nằm trong Máy xay sinh tố Vitamix của tôi.**

**<u>SINH TỐ SIÊU NHANH 1</u>** (trong máy xay sinh tố Vitamix)

Video tại trang AwesomeBreakfast.com

dừa (nước và cùi)

rau diếp lá đỏ hoặc cải kale

rong biển

dứa

măng tây

ngò tây

rau mầm

cần tây

**SALAD CẢI KALE**

2-3 bó Cải xoăn

Hành băm nhuyễn

Dưa leo

Thật nhiều tiêu đen

Nhúm muối biển

1/3 cốc dầu oliu

1/3 cốc dấm táo

1/3 cốc nước cam tươi

2 muỗng canh nước tương nama shoyu (nước tương chưa tiệt trùng)

**BƠ KẾT HỢP SALSA NHIỆT ĐỚI**

Video TropicalSalsa.com

Bơ đu đủ

xoài hành tím

giấm táo muối biển

tiêu dầu oliu

**BẮP CẢI CAY THÁI**

Video SpicyThaiCabbage.com

bắp cải tím hạt điều sống

hành lá nho khô

ngò muối biển

bơ hạt thô giấm táo

dầu ớt cay dầu mè

**SILICA SALAD**

(Silica tốt cho da, xương, khớp, tóc, răng, phổi, v.v.)

Rau diếp đỏ,

Dưa chuột,

Đậu bắp,

Nopales (xương rồng),

Hành tím

Nước xốt: Nước cam,  Nước tương Nama, Dầu ô liu

Hạt hạch- cho vào túi lắc đều với mật ong thô, muối biển, ớt cayenne

Lưu ý: cho đậu bắp và xương rồng vào ngay trước khi bạn ăn. Hàm lượng silica cao của chúng làm cho món ăn có độ nhớt sau một giờ - đó là tự nhiên và không có vấn đề gì cả.



**BÁNH TRÁI CÂY TƯƠI**

Bánh nướng trái cây tươi hiện có sẵn tại hầu hết các cửa hàng thực phẩm sức khỏe. Đây là món bánh từ cửa hàng"Go Raw" ở Las Vegas. (Tôi đã thêm vào nhiều trái cây hơn). Bánh này không cần nấu chín hay nướng, tất cả các thành phần là nguyên liệu thô và đơn giản trộn lẫn với nhau.

Quả việt quất, dầu dừa,

mật hoa cây thùa, nước chanh, vani, muối biển

Phần đế bánh là các loại hạt nghiền nhuyễn và quả chà là.



**SINH TỐ SIÊU NHANH 2**

Cho vào máy xay sinh tố:

nước dừa (xem cuối của trang)

trái bơ

xà lách xoăn đỏ

ngò tây

muối biển

rắc hạt điều lên trên

**ĐẬU FAVA**

Đậu Fava rất tốt cho hormone tăng trưởng, chống lão hóa và hỗ trợ tuyến tiền liệt nam

đậu Fava tươi nguyên quả

dầu oliu

tỏi xay nhỏ

ớt xay nhỏ

giấm táo, muối biển

**SALAD KALE VUI NHỘN**

Một lần nữa trộn bất cứ thứ gì bạn muốn ăn với cải xoăn.

Cái này có cà chua, rau mầm, dưa chuột, rau diếp cá, mù tạt tươi, hành tây, ngò, tỏi, củ cải, muối biển, dưa cải bắp ( Đức), quả chà là

Nước xốt – nêm các phần bằng nhau như nước cam tươi, nước tương

**SALAD CẢI BẮP**

bắp cải xoăn tía

ớt chuông vàng hoặc đỏ

dưa chuột

rau húng quế

rau kinh giới hoặc ngò hoặc rau mùi tây xắt nhỏ

Nước xốt: dầu ô liu, giấm táo, nước tương Nama shoyu

# CÁCH LÀM SÔ- CÔ- LA TƯƠI

SÔ-CÔ LA “SỮA” TƯƠI

Cho vào máy xay sinh tố Vitamix:

12 hạt ca cao

cùi và nước của 1 quả dừa

7 hạt điều sống

1 muỗng canh dầu dừa

3 muỗng cà phê siro lá phong

Một ít bột quế

nhúm muối biển

**SÔ- CÔ- LA TƯƠI**

Cacao

bột carob thô

bơ hạt sống

si rô lá phong hoặc mật hoa thùa

dầu dừa

bạc hà, vani

Đơn giản chỉ cần xay nhuyễn hỗn hợp, trộn đều và để vào tủ lạnh .

NGUYÊN LIỆU CỤ THỂ NẰM Ở TRANG TIẾP THEO ...




Những thứ này không rẻ, nhưng nó làm được rất nhiều lần. Từng này nguyên liệu là đủ cho cả tháng nếu bạn coi đó là một lần thử trải nghiệm và không phải là lần làm chính. Bạn có thể mua tất cả những thứ này và được giao hàng đến cho bạn từ rawfood.com hoặc các nguồn trực tuyến khác, những điều này đang trở nên rất phổ biến, nhiều cửa hàng thực phẩm sức khỏe đang bắt đầu làm như cách này. Nhìn kỹ hơn, các chuỗi cửa hàng lớn hơn như Whole Food có bột carob NƯỚNG (không phải bột tươi) và hầu hết các loại bơ thực vật và mật ong không phải là nguyên chất, vì vậy hãy đọc thành phần trên nhãn bao bì. Tôi sử dụng dầu bạc hà và vani không lên men. Dầu dừa có nhiều loại khác nhau - hãy chắc chắn rằng bạn có được loại nguyên liệu chưa qua xử lý, không có chất bảo quản. Nó thường đắt hơn một chút. Dầu dừa trong vắt như nước ở nhiệt độ phòng, nhưng khi trời lạnh hơn, nó có màu trắng và đông cứng như sáp. Đừng sợ dầu thực vật hay vấn đề BÉO PHÌ - đây là loại dầu TỐT mà cơ thể bạn cần và những loại dầu TỐT này giúp thay thế dầu ăn công nghiệp và chất béo xấu. Người dân bản địa ở Polynesia có chế độ nhịn ăn chủ yếu là dừa không bao giờ bị bệnh tim và họ không bị béo. (Cho đến khi những người đàn ông da trắng đi cùng và giới thiệu cho họ biết thịt lợn và bột mì) Công thức này có mật hoa thùa, nhưng

tôi đã đổi nó thành Mật ong nguyên chất sau khi tìm ra mật ong nguyên chất tốt hơn cho bạn.

Các bước khá cơ bản. Điều quan trọng là phải nghiền cacao (hạt sô cô la) thành bột cực kì mịn. Tôi sử dụng một máy xay cà phê tiêu chuẩn nhỏ. Sô cô la tươi rất phong phú với các loại dầu tự nhiên, nó sẽ dính một chút vào máy xay, do đó bạn sẽ phải sử dụng ngón tay của mình để vét nó ra. Phần còn lại về cơ bản là trộn tất cả lại với nhau cho đến khi nó mịn. KHÔNG nấu, nướng hay sấy khô. Bạn có thể trộn nó lại với nhau và ăn nó ngay lúc đó và khi đó nó là súp sô cô la, nhưng tôi thích ăn cứng hơn, vì vậy tôi cho nó vào khuôn và để vào tủ đá và bẻ từng miếng khi tôi muốn ăn một ít.

Nó là món ăn tuyệt vời để dẫn dụ những người quen ăn uống không lành mạnh chuyển qua chế độ ăn lành mạnh hơn.

Thấy không, chế độ ăn tươi sống đâu chỉ có cà rốt và cần tây ☺

Nếu bạn đang trong quá trình thanh lọc để chữa những chứng bệnh nghiêm trọng, hãy khoan dùng sô cô la cho đến khi bạn thấy khỏe hơn, vì nó vẫn có những chất ngọt. Cố gắng đến khi cơ thể mình sạch nhất có thể.

**ĐÂY LÀ CÁC BƯỚC.....**




1. Đổ dầu dừa vào bát. Nếu khó, hãy làm tan dầu dừa dưới ánh nắng mặt trời hoặc trong nước nóng trước khi dầu dừa ở dạng chất lỏng.Nếu sử dụng nhiệt làm tan dầu dừa sẽ làm mất đi thành phần dinh dưỡng của nó. HÃY GIỮ NÓ SẠCH VÀ TRONG NHƯ NƯỚC KHOÁNG.

2. Nghiền cacao thành bột mịn (bằng máy xay cà phê)

3. Thêm dầu vào, và tất cả các nguyên liệu khác

4. Khuấy / trộn cho đến khi hết vón cục. Bạn có thể làm điều này bằng tay hoặc máy đánh trứng hoặc máy xay sinh tố công xuất lớn như Vitamix, nhưng làm bằng tay vẫn ngon hơn.

5. Đổ hỗn hợp vào chiếc khay nông. Tôi thích giữ nó ở độ dày khoảng 1,27 cm.

Để vào ngăn đá của tủ lạnh và trong khoảng một giờ, chờ nó đông cứng là bạn đã hoàn thành. Chia thành nhiều mảnh và THƯỞNG THỨC!

Cacao là sô cô la đen nguyên chất, là nguyên liệu làm sô cô la. Nếu bạn là người châu Âu và yêu thích sô cô la đen, bạn có thể ăn trực tiếp nếu muốn, nhưng đối với hầu hết mọi người, nó hơi mạnh và đắng, vì vậy đó là lý do tại sao carob (họ hàng của cacao) được trộn lẫn vào- để giảm bớt vị cay đắng. Tất cả mọi thứ ở đây bạn có thể thay đổi để hương vị. Thật khó để làm ra những thanh sô cô la dở. Điều thú vị của sô cô la tươi là nếu bạn làm hỏng, bạn hoàn toàn có thể sửa lại. Ví dụ, khi tôi nghĩ nó quá ngọt, tôi chỉ cần đặt nó lên quầy ở nhiệt độ phòng - nó sẽ trở lại lỏng sau khoảng 30 phút và tôi chỉ cần trộn thêm cacao và carob, hoặc có thể thêm một chút bơ – chắc chắn bạn hiểu cách làm này rồi . Bạn có thể tiếp tục thay đổi nó cho vừa ý! Nguyên chất rất tuyệt vì không có khuyết điểm nào cả giống như khi bạn nấu ăn.

Mẹo thứ 1- loại bơ hạt bạn sử dụng tạo nên sự khác biệt. Hãy chắc chắn rằng đó là thực phẩm TƯƠI và hữu cơ. Loại tốt nhất là của ARTISANA và yêu thích của tôi là CHIẾT SUẤT HẠT ĐIỀU TƯƠI không chỉ vì hương vị mà vì khi say nhuyễn nó ở dạng KEM như bơ và làm cho sô cô la thực sự mịn. Bơ hạnh nhân được cho là tốt nhất cho sức khỏe nhưng nó cứng hơn và có thể khiến thanh sô cô la của bạn cứng hơn một chút. Bơ hạt Artisana có sẵn trong các cửa hàng thực phẩm lành mạnh hoặc bạn có thể được đặt hàng qua internet.

Mẹo thứ 2- đảm bảo bột carob TƯƠI, không rang. Nó thường vị vón cục trong đó, vì vậy hãy dùng tay bóp nát vụn các hòn cục trước khi trộn thứ khác vào.

Bạn cần giữ sô cô la trong ngăn đá và bất cứ mảnh nào bạn lấy ra bạn cần ăn ngay vì dầu bắt đầu tan chảy ở nhiệt độ bình thường. Đây là sự khác biệt giữa dầu ăn xịn và dầu ăn đểu (sô cô la xịn và sô cô la đểu). Nếu nó được tạo ra để giữ trong một thời gian dài ở nhiệt độ phòng, nó có chất béo bão hòa / dầu hydro hóa rất có hại cho bạn. Tôi thích cho hạt mắc ca vào hỗn hợp để tôi có những thanh sô cô la giòn. Thưởng thức nào !

Xem video về cách làm sô cô la tại trang FreezerChocolate.com

# CÁC DẤU HIỆU GIẢI ĐỘC VÀ CẤP ĐỘ SỨC KHỎE

Làm thế nào bạn có thể biết sức khỏe của mình trở nên tốt hơn hay vẫn trong vòng cám dỗ? **Mức năng lượng** và tâm trạng là một khởi đầu tốt. Nếu bạn rời khỏi giường đón những

tia nắng đầu tiên lúc 6 giờ sáng và sẽ đi cả ngày mà không tiêu tốn năng lượng và bạn không cần ngủ nhiều và tâm trạng lúc nào cũng tốt không bị phiền muộn, bạn đang trên con đường tìm lại sức khỏe Nếu năng lượng của bạn không được như khi còn là một đứa trẻ, thì bạn vẫn khỏe mạnh. Cho dù bạn bao nhiêu tuổi đi nữa. Có những người 70 và 80 tuổi vẫn có mức năng lượng tràn đầy.

Hầu hết mọi người không biết rằng **tâm trạng và cảm xúc** cũng là một dấu hiệu lớn của sức khỏe. Ngay cả khi bạn có vấn đề về tiền bạc và mối quan hệ, nó sẽ không làm phiền bạn vì tâm trạng được coi như chất hóa học và nếu hóa chất trong cơ thể bạn là đúng, bạn có thể xử lý hầu hết mọi thứ. Chắc chắn một cái gì đó có thể hạ gục bạn trong một phút hoặc vài giờ, nhưng bạn bật lại ngay sự lạc quan tràn ngập và cảm giác anh lành, bình yên xung quanh. Mọi người sẽ tự hỏi làm thế nào bạn có thể giữ bình tĩnh như vậy trong khi phần còn lại của thế giới có thể sụp đổ bất cứ lúc nào.

Một dấu hiệu khác để đánh giá sự phục hồi của bạn là độ nhớt trong miệng và lưỡi của bạn vào buổi sáng khi thức dậy. Nếu cổ họng và lưỡi của bạn đầy chất nhầy hoặc có lớp màng trắng trên đó - bạn vẫn đang thải độc. Bạn vẫn có những thứ đang làm cho cơ thể bạn có tính axit. Cơ thể tạo ra chất nhầy khi có những thứ hình thành axit trong cơ thể chúng ta. Có thể là đồ ăn, hóa chất hoặc thậm chí là sự căng thẳng.

Mùi cơ thể - khi bạn đã trở nên hoàn toàn sạch sẽ, bạn sẽ không còn mùi hôi miệng hay mùi cơ thể nữa và mùi nước tiểu và phân của bạn sẽ không còn mùi nữa. Nếu có, một cái gì đó vẫn còn tồn đọng trong bạn.

Một dấu hiệu khác là bạn càng ngày càng ít đồ ăn để thực hiện cùng một lượng công việc. Điều này có nghĩa là cơ thể bạn đang trở nên hiệu quả hơn và đồng hóa các chất dinh dưỡng. Những người lúc nào cũng đói và cần ăn liên tục bởi vì họ không nhận được dinh dưỡng thích hợp vào hệ thống của họ từ thức ăn của họ. Điều đó không nhất thiết có nghĩa là họ đang ăn sai thực phẩm, điều đó chỉ có nghĩa là cơ thể họ không thể lấy chất dinh dưỡng từ đồ ăn- vì họ không tiêu hóa thức ăn đúng cách (axit dạ dày thấp, không nhai đủ, thiếu enzyme) hoặc ruột của họ bị lót bằng chất nhầy và mảng bám, không cho phép chất dinh dưỡng đi qua. Hầu hết mọi người đều có cả hai vấn đề.

Cách duy nhất để bắt đầu hấp thụ chất dinh dưỡng là loại bỏ mảng bám đường ruột trước. Điều này có nghĩa là một tháng bạn nên làm sạch ruột với men, thụt tháo và thảo dược. Đó là lý do tại sao tôi tạo ra những sản phẩm **THANH LỌC ĐẠI TRÀNG** và dùng **THAN HOẠT TÍNH**... để giúp dọn dẹp mọi thứ. Charconite (than hoạt tính) là than củi và đất sét - hai chất hấp thụ mạnh nhất các độc tố - kết hợp với các loại thảo mộc để chất độc được đào thải ra ngoài. Thanh lọc đại tràng là một cách tuyệt vời của chất xơ tự nhiên không gây kích ứng và bioflavonoids, không chỉ giúp tiêu hóa mà còn giúp làm sạch hệ thống tim mạch.

Nếu bạn bị **đau đầu hoặc đau toàn cơ thể -** bạn đang bị tắc nghẽn. Một phần nào đó đang đang bị tắc nghẽn. Thực hiện thụt tháo/ thanh lọc lọc đại tràng , kéo dãn cơ thể, uống nhiều nước và thanh lọc cảm xúc.

Hãy nhớ rằng – CƠ THỂ BẠN SẼ TRỞ NÊN TỆ HƠN TRƯỚC KHI NÓ TRỞ NÊN TỐT HƠN. Cơ thể của bạn gầy trơ xương và rồi sẽ hồi sinh. Bạn sẽ giảm cân. Hầu hết trong số đó là nước (được giữ trong cơ thể của bạn bởi tất cả lượng muối đó) và chất béo (đó là nơi lưu trữ chất độc). Bạn rất có thể sẽ có mùi khó chịu, bùng phát với mụn nhọt, yếu đuối, mệt mỏi, trông thiếu máu, đau đầu, tắc nghẽn, phổi của bạn sẽ đầy chất nhầy, mũi của bạn bị sổ mũi như thác Niagara, thận của bạn sẽ bị tổn thương và bạn có thể sẽ bị triệu chứng cảm lạnh và cúm. Bạn sẽ muốn cuộn tròn trên giường và chỉ cần ngủ. Mọi người sẽ chế giễu bạn và khuyên bạn chấm dứt trò mạo hiểm biến sức khỏe ngu ngốc như thế này. Họ sẽ nói "Thấy chưa? Trông bạn thật tệ lắm. Cơ thể không hoạt động, hãy ăn đồ ăn như những ngày trước có thịt, dầu ăn, rau " và những bình luận phi lý ngu ngốc khác như thế. Chỉ cần biết đây là giải độc. Bốn mươi năm nước ngọt, phô mai và pizza không thể tuôn ra trong một tuần. Điều này cần có thời gian. Bạn thậm chí sẽ có những vấn đề cũ lộ ra như vấn đề về da của bạn đã có từ nhiều năm trước, như dị ứng thời thơ ấu, phát ban, v.v. Cơ thể bạn đang làm sạch tìm lại thanh xuân. Những suy nghĩ và cảm xúc cũ thậm chí có thể nổi lên. Một lần nữa, đừng hoảng sợ - chỉ cần biết những gì đang xảy ra. Hãy nhìn những gì của người nghiện cocaine. Hoặc người hút thuốc lá. Bạn luôn nghĩ rằng bạn tốt hơn họ, phải không? Hà! Tất cả chúng ta đều ở đây cùng nhau. Không ai miễn nhiễm với con người. Vấn đề của chúng ta khác nhau, đó là tất cả. Điều này thực sự khiến bạn đánh giá cao những gì người khác phải trải qua. Nếu bạn không nghĩ mình là người nghiện, CHỈ CẦN CHỜ cho đến lần đầu tiên bạn cố gắng không ăn phô mai hoặc bánh mì hoặc bất cứ thứ gì có

đường lần đầu tiên. (haha- điệu cười xấu xa). Như họ nói, bạn đã bò qua địa ngục để lên thiên đàng.

Nói theo cách này cho dễ hiểu. Nếu bạn ăn đúng, bạn sẽ không cần đi bác sĩ. Nếu bạn ăn sai, họ cũng chẳng thể làm được gì. Đừng bỏ qua các tín hiệu và lời cảnh báo từ cơ thể của bạn. Đừng giấu chúng bằng thuốc. Nếu bạn bị đau hoặc khó chịu, cơ thể bạn đang cố nói với bạn điều gì đó. Nếu bạn chỉ đơn giản là tiếp tục làm những gì bạn đã luôn làm, thì bạn sẽ trở nên tồi tệ hơn.

Hãy nhớ làm sạch gan và thụt rửa/ thanh lọc đại tràng trong giai đoạn này nếu không gan của bạn sẽ bị tắc nghẽn từ tất cả những chất thải bất ngờ được đổ vào nó.

Để giữ cho bản thân bạn tiếp tục, chỉ cần biết những người khác đã vượt qua và giống như những con sâu đã trở thành những con bướm, họ đã trở thành những con người mới. Đừng chỉ đọc sách của tôi - hãy đọc thật nhiều sách và bài viết trên internet về những người đã làm điều này và vấn đề của họ đã biến mất như thế nào. Không có gì là miễn phí, mọi thứ đều có giá của nó, và điều này chắc chắn là đáng giá. Giống như Tonya Zavasta nói - đừng làm điều đó vì sức khỏe của bạn - hãy làm điều đó vì sự phù phiếm của bạn. Làm điều đó để cơ thể bạn trở nên gợi cảm và hấp dẫn đáng kinh ngạc.

# NHỮNG SAI LẦM NGƯỜI ĂN THỰC VẬT TƯƠI SỐNG MẮC PHẢI

- quá nhiều đồ tráng miệng NGỌT- như nước ép trái cây, sô cô la, phô mat tươi, bánh quy, bánh ngọt, bánh pút- dinh có kem

- quá nhiều trái cây, không đủ rau xanh và thực vật có vị đắng,

- quá nhiều thực phẩm khô- bánh quy giòn, ngũ cốc, bánh mì, cải xoăn sấy khô, kẹo các loại hạt

-không giải độc đủ** (thụt rửa /thanh lọc đại tràng) để giúp giải độc thường xuyên (một trong những lí do lớn thứ nhất)

- không đủ rau xanh (nên là một nửa của chế độ nhịn ăn) (lý do lớn thứ hai)

- rễ/ củ không nên là nguồn chính. Rễ có quá nhiều đường và tinh bột, hãy cắt giảm!

- nhai thức ăn chưa nhuyễn đã nuốt (tiêu hóa cellulose không tiêu hóa, gây ra ợ hơi, suy dinh dưỡng)

- không đủ axit cho dạ dày (từ nhiều thứ ngọt, không đủ đắng) do đó bị ợ hơi, ợ chua

- không luyện tập thể dục đủ. ** bài tập về tim mạch và cân nặng là cần thiết

- kết hợp thực phẩm không hợp lý (ví dụ ăn các các loại hạt với trái cây, vv)

- quá nhiều thành phần trong những công thức nấu ăn - cần giữ mọi thứ đơn giản

- không ngâm hạt hạch và hạt

- ăn quá nhiều hạt hạch nuts (ăn ăn nhiều hạt seed thì tốt hơn)

- ăn trước khi đi ngủ (nên ngừng ăn sau khi trời tối)

- mật hoa thùa (phát hiện mới nhất nói rằng nó không tốt cho bạn). Ít nhất hãy dùng MarkusSugar.com

- ăn cùng một loại thực phẩm nhiều lần, không đủ loại (dẫn đến thiếu hụt)

- căng thẳng (quá lo lắng về mọi thứ) hoặc từ chối (tư tưởng trên mây, không căn cứ)

- họ lừa dối nhiều hơn bạn nghĩ. Bạn sẽ ổn cho đến khi gian lận trở thành một chứng nghiện bí mật

- không đủ các khoáng chất quan trọng (rong biển, magiê, MSM, v.v.)

- không đi ngủ đủ sớm (trễ nhất là 10 giờ tối)

- không lấy chất độc từ thủy ngân ra– nguồn chất độc hại lớn thẩm thấu vào cơ thể.

- "ăn gian": đôi khi bạn sẽ ăn những thứ bạn thèm nhiều hơn bạn tưởng đấy. Thi thoảng thì không sao, nhưng đừng để bị nghiện.

# NHỮNG THỨ TỒI TỆ BẠN CẦN TRÁNH

Kem đánh răng, sản phẩm dành cho tóc, chất tẩy rửa với **Sodium Lauryl Sulfate**. Nó có thể gây kích ứng da, tổn thương mắt vĩnh viễn (đặc biệt là ở trẻ em), phát ban da, rụng tóc, bong tróc da và loét miệng. Dễ dàng thâm nhập vào da và có thể nằm trong tim, phổi, gan và não.

**NHỮNG NGƯỜI TIÊU CỰC**: Đừng giao du với họ. Họ chỉ khiến tâm trạng của bạn chùng xuống và khiến bạn mất hết năng lượng.

**TIN TỨC**: Có thể đưa tới những cảm xúc tiêu vực và khiến bạn lo lắng sợ hãi. Bạn có nhiều điều thú vị để làm hơn là chỉ ngồi xem tin tức.

**ĂN ĐÊM**: Hãy đi ngủ với một cái bụng đói. Cơ thể bạn cần nghỉ ngơi. Hãy dừng ăn sau 6h tối.

**TRÁNH CHAI NHỰA** nếu bạn có thể- chúng có chứa hóa chất estrogenic. Sử dụng toàn bộ dụng cụ là thủy tinh và tái sử dụng chai thủy tinh,

Nếu bạn làm nóng **chảo chống dính**, và một con chim cách đó vài feet, nó sẽ chết vì khói độc.

**CÔNG VIỆC CĂNG THẲNG**: đừng viện lý do. Đây chỉ là một phép thử thôi. Tin tôi đi.

**NHỮNG TẤM THẢM** là một nguồn chính của khói tổng hợp và người hít phải chính các chất này gây dị ứng và ký sinh trùng

**CHẤT TẨY TRẮNG** thay thế bằng natri percarbonate hoặc hydro peroxide.

**CHẤT TẨY RỬA KHÔNG TỰ NHIÊN**: chúng là nguồn gốc của mọi vấn đề sức khỏe.

Hãy phơi quần áo ngoài trời trong một ngày là đủ.

**Điện thoại di động phá hỏng DNA**, làm hỏng cả thế hệ tế bào tiếp theo. Ít nhất hãy dùng chế độ loa ngoài hoặc cắm dây tai nghe.

**FLOURIDE** là một trong những hóa chất độc hại nhất trên thế giới. Nó có độc tính cao hơn chì và chỉ độc hơn một chút so với aresenic. Nó gây ra tất cả các loại bệnh như ung thư tuyến giáp, xương và não và dẫn đến béo phì và trầm cảm.

Không khí ngoài trời khi PHƠI KHÔ quần áo ngoài trời cả ngày

**CHLORINE** trong nước uống gây sẹo động mạch và dẫn đến xơ cứng động mạch. Sử dụng nước lọc. Gắn vòi máy lọc nước vào vòi hoa sen và nhà bếp của bạn.

**Lò vi sóng** - Thực phẩm lò vi sóng gây ra các rối loạn bạch huyết và tuyến giáp, ung thư, bệnh bạch cầu, vv Nó làm ngộ độc thức ăn của trẻ em và thậm chí chỉ có nước nóng trong đó. Thậm chí chỉ cần đứng gần lò vi sóng khi nó tắt bất chợt với bức xạ. Nếu bạn sử dụng lò vi sóng làm ấm nước để tưới hạt giống, nó sẽ không phát triển.

**Giữ khoảng cách của bạn với các thiết bị điện càng nhiều càng tốt**. Đừng sử dụng chăn điện. Nếu bạn sống gần các đường dây điện cao áp, hãy chuyển đi nơi khác sống, trừ khi bạn muốn bị ung thư não. Giảm thiểu độ ồn của máy điều hòa không khí, máy tính, máy

giặt, máy rửa chén, động cơ xe hơi, v.v. - những tần số này ảnh hưởng đến mọi tế bào trong cơ thể và có thể khiến chúng mất cân bằng.

**ĐÈN TRONG NHÀ**: Bạn cần ánh sáng mặt trời. Đó mới là nguồn năng lượng thuần khiết.

**VẢI TỔNG HỢP**: hãy dùng vải cotton. Chúng mới thoáng khí.

**ĐÈN HUỲNH QUANG**: sản sinh ra lực điện động (EMF) mang tính phá hủy mạnh.

… tôi đã nói về việc ngừng giao du với những người tiêu cực chưa nhỉ?

*******************************

# TẬP THỂ DỤC

*******************************

# VẬN ĐỘNG HAY ĐI TONG!

*"Bất cứ ai sống một cuộc sống ít vận động và không tập thể dục, ngay cả khi họ ăn những thức ăn tốt và chăm sóc bản thân theo những nguyên tắc y tế phù hợp – chuỗi tháng ngày trôi qua sẽ là chuôi ngày đau đớn và sức khỏe của họ sẽ suy yếu."*

*( Maimonides, luận thuyết Vệ Sinh 1199 Sau Công Nguyên.)*

## THỂ DỤC- VẬN ĐỘNG HAY LÀ CHẾT

Bạn có thể ăn tất cả các loại thực phẩm phù hợp mà vẫn không lành mạnh. Cơ thể bạn cần phải thay đổi, không có cách nào bào chữa cho điều này. Chỉ cần một ngày không tập thể dục và các bộ phận cơ thể của bạn bắt đầu teo và từ từ chết. Các nghiên cứu cho thấy một lối sống ít vận động có tác dụng tương tự đối với nguy cơ mắc bệnh tim như hút một gói thuốc lá mỗi ngày! Chúng ta cần một số hình thức tập thể dục mỗi ngày. Tập thể dục có thể quay ngược đồng hồ 15 tới 20 năm tuổi! Đó là thang máy tâm trạng tốt nhất trong tất cả mọi thứ. Nó làm giảm lo lắng, làm giảm trầm cảm và kéo dài tuổi thọ của bạn. Tập thể

dục là điều phải làm. Oxy quan trọng hơn thực phẩm. Chuyển động cơ thể bạn là điều DUY NHẤT di chuyển bạch huyết qua hệ cơ quan và bạn có bạch huyết gấp 4 lần so với máu. Khi bạn ngồi cả ngày, hàng nghìn tỷ tế bào của bạn đang thải ra hàng nghìn tỉ phân tữ chất thải, và nếu bạn không đẩy thứ đó ra ngoài, bạn bị tích độc toàn thân và uể oải. Ngay cả khi bạn ăn thực phẩm lành mạnh và hoàn toàn thô, các tế bào của bạn vẫn bài tiết mỗi giây và bạn cần đào thải những thứ đo ra ngoài thông qua bạch huyết của bạn. Tập thể dục là cách duy nhất để làm điều đó. Ít nhất là đứng lên mỗi 30 phút và thực hiện bật nhảy hoặc đứng lên ngồi xuống hoặc bất cứ động tác nào đó.

Bạn đã có một cơ thể. Yêu thương nó hoặc bạn sẽ mất nó. Vấn đề về thị lực? Điều tương tự. Mắt là cơ bắp. Bạn có thể không nhận đủ oxy cho mắt (ít tập thể dục) và bạn có thể dành phần lớn thời gian trong ngày cho thứ ánh sáng nhân tạo nhìn chằm chằm vào màn hình máy tính, giấy tờ, sách và sau đó về nhà và xem TV. Đôi mắt của bạn được tạo ra để nhìn từ xa, và vì bạn không sử dụng những cơ bắp đó nên bạn đang bị giảm dần thị lực. Đeo kính sẽ khiến thị lực tồi tệ hơn. Thực hiện các bài tập mắt và lấy lại thị lực của bạn!

Tại đây, một bài tập dành cho những bạn không có thời gian - chỉ mất một phút - nằm xuống sàn, đứng lên, nằm xuống, đứng lên ... nhanh và nhiều nhất có thể trong một phút. Hãy thử làm. Bạn có thể thấy những gì tôi muốn nói! Hãy làm điều này mỗi ngày nhé.

*** **Đi bộ càng nhiều càng tốt** *** đỗ xe càng xa lối vào càng tốt. Đi cầu thang, không phải thang máy, và sử dụng mỗi bước 2 nhịp khi bạn đi. Mua một cái mini-trampoline (REBOUNDER) và thực hành ít nhất 15 phút mỗi ngày. Nó thực sự khiến bạch huyết di chuyển để loại bỏ độc tố bằng cách kéo giãn và xoa bóp mọi tế bào trong cơ thể bạn.

Mọi tế bào trong cơ thể đều tạo ra chất thải độc hại. Mọi tế bào trong cơ thể đều cần sự kích thích để loại bỏ chất thải độc hại. (tập thể dục!) Tập thể dục là việc phải làm mỗi ngày. Oxy quan trọng hơn thực phẩm. Hãy thử và đi bộ / chạy / chạy bộ bên ngoài trong không khí trong lành và ánh sáng mặt trời - không phải trên máy chạy bộ trong phòng tập thể dục ngột ngạt chứa đầy không khí tái chế từ những cơ thể đổ mồ hôi.

Những người sống trên 100 tuổi  đi bộ hàng dặm mỗi ngày.

Leo cầu thang bất cứ nơi nào bạn có thể. Đừng đi thang máy. Đi bộ. Chạy. Bật nhảy. Nhảy chân sáo. Bơi.Chạy xung quanh. Đuổi nhau. Hãy để cơ thể trở nên điên cuồng. Đu cây. Tôi không quan tâm. Miễn sao DI CHUYỂN cơ thể!!!!!

Và trong khi bạn thực hành hàng ngày- hãy nhớ THỞ SÂU nhé!...

### NÓNG VÀ LẠNH

Điều này rất đơn giản nhưng hữu hiệu. Về cơ bản, bạn có được cơ thể thực sự nóng, sau đó lạnh thực sự, sau đó thực sự nóng, sau đó thực sự lạnh, vv. Những gì nó làm cho máu truyền đến da và tứ chi của bạn để làm mát khi bạn nóng (da chuyển sang màu đỏ), và sau đó khi bạn lạnh, máu sẽ ùa ra để bảo vệ các cơ quan bên trong của bạn (da trở nên nhợt nhạt). Những gì bạn đang làm là một hành động "bơm" máu, buộc máu của bạn truyền đi khắp cơ thể - rửa sạch các tế bào của bạn khi nó diễn ra. Điều này đặc biệt tốt cho những người ít vận động và những người có thể di chuyển rất nhiều - nhưng nó chữa lành cho BẤT CỨ AI. Cách tốt nhất là trong phòng tắm. Làm cơ thể nóng nhất trong 30 giây, sau đó lạnh nhất có thể trong 30 giây, sau đó nóng trở lại – lặp lại 6 lần. Hét lên nếu bạn muốn. Bạn sẽ cảm thấy cơ thể được tái sinh! Mọi người đã làm điều này với các bộ phận cơ thể cụ thể và xem các u nang và thậm chí các vảy ung thư rơi ra sau khi điều trị nóng / lạnh lặp đi lặp lại. Làm đi. Đừng viện lý do nữa nhé!

Nếu bạn cần chữa trị nghiêm túc, hãy đổ đầy bồn nước rồi cho nước đá vào, ngâm mình trong 15 phút. Tôi đã làm một video về việc này.

## STRETCH (SỰ GIÃN CƠ)

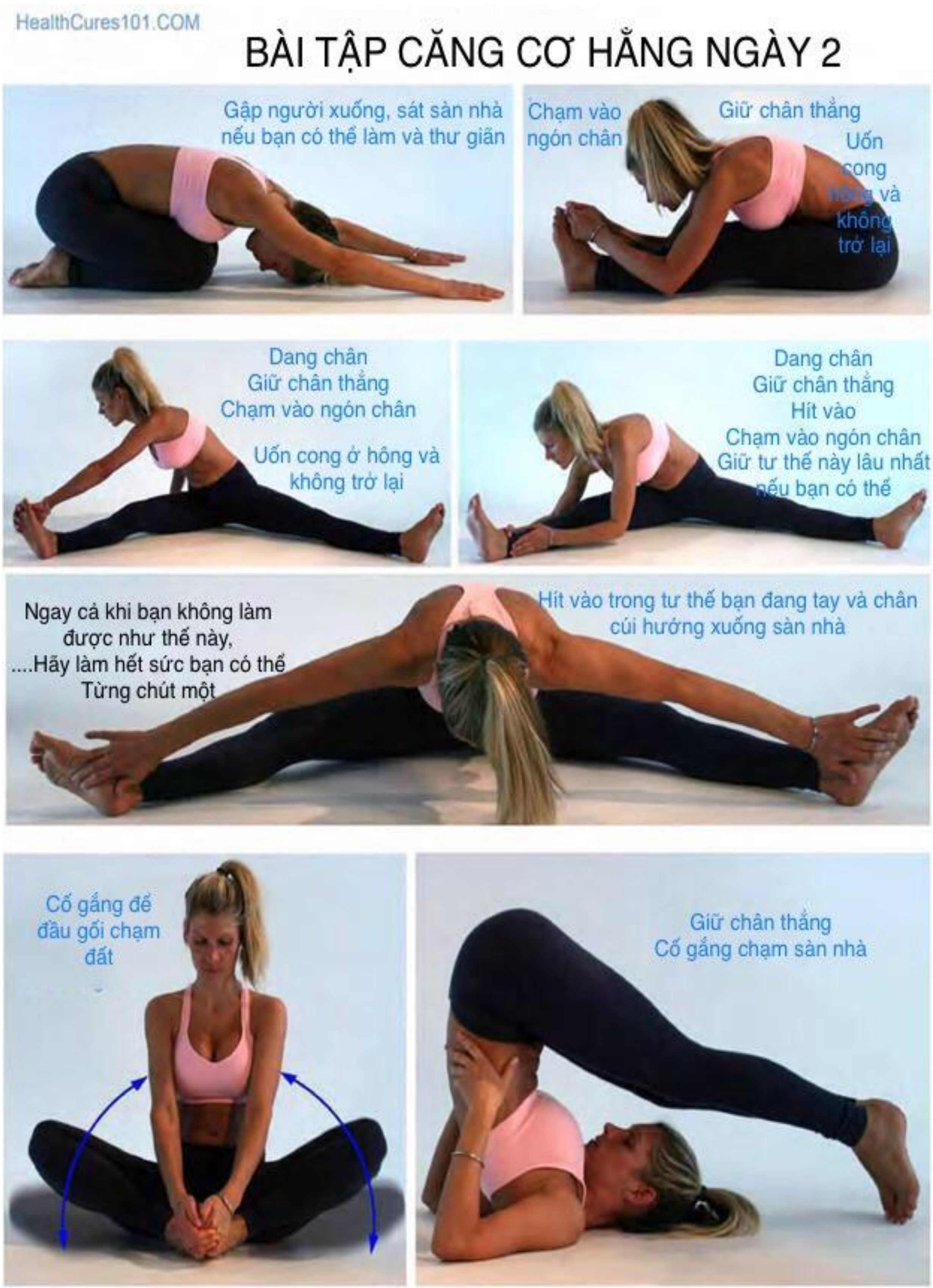
Điều này rất quan trọng. Cơ bắp của bạn cần được giãn ra - giống như khi bạn vắt khăn ướt - duỗi cơ bắp ép các tế bào cơ thể của bạn và đẩy chất thải ra ngoài, sau đó hút chất dinh dưỡng và oxy vào. Đó là lý do tại sao chúng ta cảm thấy rất khỏe mạnh và tốt hơn rất nhiều sau khi tập kéo dãn. Và không có nghĩa là chỉ ngồi trên ghế, đưa tay ra sau đầu và ngáp. Không, có nghĩa là đứng dậy và chạm vào bàn chân của bạn và những động tác như vậy. Tôi đã trình bày các hình ảnh và sơ đồ ở dưới để cho bạn thấy các bài tập kéo dài dễ dàng mà bạn CẦN LÀM mỗi ngày! Nếu bạn đang bị đau và cứng cơ, đây là lý do tại sao. Khi bạn ngồi bất động hàng giờ vào cuối mỗi ngày, bạn dang chết dần đấy. Một phần ly1 do vì sao người ta bị tích mỡ quanh bụng và mông là bởi khi ngồi, những khu vực này bị nén lại và sự tuần hoàn bị tắt nghẽn. Để loại bỏ mỡ khỏi tế bào, cơ thể cần phải được tuần hoàn đầy đủ. Các bài tập co giãn giúp đưa máu quan trở lại những khu vực bị đè nén này.

## YOGA

Không, đây không phải là một số điều sùng bái tôn giáo thời đại mới, nơi bạn thiền định và đi OOOHM.

Nó về cơ bản là một sự kết hợp tốt đẹp của sự căng ra, tập thể dục, thở và giảm căng thẳng giúp nới lỏng và tăng cường sức đề kháng, tâm trí và tâm hồn của bạn. Tôi đã từng nghĩ rằng tôi đã không cần điều này vì tôi đã đi đến phòng tập thể dục.  Rất nhiều bài tập yoga KHÓ NHẰN lắm đấy! Chúng có vẻ dễ dàng nhưng chờ cho đến khi bạn thử chúng xem. Bạn sẽ khởi động trong vòng ba phút đầu tiên. Chúng thực sự mở ra cơ thể bạn nhiều lợi ích , hầu hết mọi người đều nhận ra được. Nó giúp năng lượng cơ thể bạn đi lên. Nó giúp giải phóng tắc nghẽn và củng cố cơ thể bạn ... không chỉ về thể chất mà cả tâm trí và tinh thần. Nếu cơ thể bạn đã già và cứng nhắc, đừng lo lắng - điều này không buộc bạn phải làm những động tác khó hoặc đau đớn. Làm bất cứ điều gì bạn có thể và bạn cảm thấy tốt hơn so với khi bạn chưa tập yoga. Đây chỉ là những chuyển động cơ thể - nó không phải là một lớp học về tôn giáo phương Đông hay gì cả, đừng lo lắng. Bạn không cần phải làm điều đó trong một lớp học. Bạn có thể tập yoga ở nhà trong phòng ngủ hoặc trên sàn phòng khách nếu bạn muốn. Nhưng tốt hơn là đi ra ngoài với chiếc thảm tập tìm một không gian thiên nhiên. Thôi nào mọi người- nó chỉ là một loạt các bài tập căng cơ và dẻo dai. Nếu bạn có nhiều căng thẳng trong cuộc sống của bạn, yoga sẽ giúp bạn loại bỏ . Những hình ảnh căng cơ sau đây có thể được xem như những tư thế yoga.


HealthCures101.COM
BÀI TẬP CĂNG CƠ HẰNG NGÀY 1
Giữ chân thẳng
Hai bàn chân tiếp xúc sàn nhà
Hai chân song song
Xoay nửa trên theo cả hai hướng
Gập hông vuông góc với mặt sàn
Cuộn tròn và giữ tư thế ( căng ra trở lại)
Tư thế " rắn hổ mang"
Giãn có thể căng nhất có thể
Và giữ tư thế
Hít thở sâu
Hít vào
Trùng cột sống xuống
Thở ra
Cong vòm cột sống hướng lên


HealthCures101.COM
BÀI TẬP CĂNG CƠ HẰNG NGÀY 2
Gập người xuống, sát sàn nhà nếu bạn có thể làm và thư giãn
Chạm vào ngón chân
Giữ chân thẳng
Uốn cong hông và không trở lại
Dang chân
Giữ chân thẳng
Chạm vào ngón chân
Uốn cong ở hông và không trở lại
Dang chân
Giữ chân thẳng
Hít vào
Chạm vào ngón chân
Giữ tư thế này lâu nhất nếu bạn có thể
Ngay cả khi bạn không làm được như thế này,
....Hãy làm hết sức bạn có thể
Từng chút một
Hít vào trong tư thế bạn dang tay và chân cúi hướng xuống sàn nhà
Cố gắng để đầu gối chạm đất
Giữ chân thẳng
Cố gắng chạm sàn nhà


HealthCures101.COM
BÀI TẬP CĂNG CƠ HẰNG NGÀY 3
Giữ lưng thẳng
Chống một chân
Vặn mình
Giữ nguyên
(NGƯỢC LẠI)
Giữ lưng thẳng
Chống một chân
Vặn mình
Giữ nguyên
Kéo lại
Đẩy một đầu gối xuống
Vai chạm đất
Đổi bên và ngược lại
Vặn bản
Hít vào
Đưa cơ thể về phía trước
Hông giữ nguyên
Lặp lại
Giữ đầu và cơ thể như trong hình
Khoá tay
Giữ cánh tay Thẳng
Cúi đầu về phía trước
Vắt chân chéo và giữ mắt cá chân
Những động tác căng cơ đơn giản này là cốt lỗi của hầu hết các khoá học về sức khỏe trên thế giới
Luyện tập mỗi ngày
Không có vấn đề gì khi bạn thực hành
Hãy hành động!
Cố gắng kiễng gót chân khỏi mặt đất
Duỗi thẳng chân
Hít vào
Ngồi xổm, thở ra
Lặp lại

# GIỚI THIỆU MỘT VÀI THIẾT BỊ TẬP GIA ĐÌNH







Đó là hai món đồ tiện ích  phá tan rào cản không thể tập thể dục ở nhà của mọi người.

Hàng giờ hoặc khi tôi thức dạy tôi đều sử dụng những món đồ này.

HealthCures101.COM

# CẢM XÚC, TRÍ TUỆ VÀ TÂM HỒN

Cảm xúc quan trọng nhất trên thế giới này là cảm thấy bình yên với chính mình.

Cơ thể bạn chỉ là một sự phản ánh của cách bạn cảm thấy bên trong. Cảm giác luôn ảnh hưởng đến cơ thể bạn và cơ thể bạn luôn ảnh hưởng đến cảm xúc của bạn. Chúng là một. Khi chúng ta che giấu cảm xúc, cơ thể chúng ta sẽ phát loét, đau đầu, ung thư, khối u, v.v.

Chỉ đơn giản là ăn thức ăn thô sẽ giúp bạn chống bệnh. Nó giống như một sân khấu, nhưng các diễn viên bạn đưa lên sân khấu quyết định chương trình hay hoặc dở. Và những diễn viên đó là cảm xúc của bạn.

Các thử nghiệm khoa học mới hiện đang cho thấy một bóng tối của sự nghi ngờ rằng cảm xúc của chúng ta mạnh mẽ hơn bất cứ điều gì chúng ta tưởng tượng. Chúng có thể tạo ra thực tế của chúng ta. Nó được gọi là lĩnh vực của Epigenetic Medicine, và một cuốn sách tuyệt vời về chủ đề này là tên *The Genie trong Genes* của bạn bởi Dawson Church, Ph.D. Tôi có thể viết một cuốn sách về riêng điều này, nhưng tôi sẽ cố gắng tóm tắt nó càng ngắn càng tốt.

Các tế bào của bạn là những người lính nhỏ đang chờ chỉ dẫn, và họ sẵn sàng tham chiến và chết vì bạn. Từng người trong số họ. Và đó là nơi bạn cần cẩn thận. Bởi vì các tế bào của bạn không hiểu được sự mỉa mai ... họ lấy mọi thứ của bạn nói theo nghĩa đen. Ví dụ: nếu bạn cứ nói, tôi cảm thấy chết tiệt và ước mình có thể chết, hãy đoán xem - bạn bắt đầu gặp vấn đề về đường ruột, biến thành phân và các tế bào cơ thể của bạn bắt đầu già đi và chết đi. Nếu bạn đau lòng, trái tim bạn bắt đầu yếu đi. Nhiều người đã chết theo nghĩa đen. Nếu bạn cảm thấy không mong muốn, cơ thể bạn thực sự bắt đầu khiến bạn không mong muốn. Nếu bạn cảm thấy tuyệt vời và hạnh phúc về cuộc sống của mình, cơ thể bạn sẽ bắt đầu được chữa lành một cách kỳ diệu - nhiều lần bất chấp lời giải thích logic. Quá trình này là tức thời. Các nhà khoa học đã thấy DNA thay đổi trước mắt họ trong vòng vài giây khi mọi người thay đổi suy nghĩ. Trong một thử nghiệm, máu của một người được thử nghiệm không bị tiểu đường. Trong vài phút, khi tính cách của anh ta thay đổi, máu được lấy lại và người này bị phát hiện mắc bệnh tiểu đường. Suy nghĩ là thứ chữa lành hoặc giết người mạnh mẽ nhất trong cuộc sống của chúng ta.

Mọi suy nghĩ, mọi khoảnh khắc, mọi hành động đều có tác động mạnh mẽ đến các tế bào của cơ thể bạn. Suy nghĩ rung động tích cực cao có thể thoát khỏi cơ thể của bạn về bệnh tật. Tiêu cực, căng thẳng suy nghĩ rung động thấp có thể khiến bạn đổ bệnh. Hãy cẩn thận những gì bạn nói và nghe. Lời nói có sức mạnh. Hầu hết mọi người nói chuyện theo cách

làm tăng căng thẳng cơ thể và biến PH trong cơ thể từ kiềm thành axit. Ngôn từ có thể thay đổi cách chúng ta suy nghĩ và cảm nhận. Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng việc nói và suy nghĩ chính xác thực sự làm thay đổi DNA của một người!

Tắt TI VI và TIN TỨC !!! Đó là một dạng độc tính nghiêm trọng xâm nhập vào mắt và não của chúng ta. Tiếp xúc với những hình ảnh, âm thanh và ý tưởng tiêu cực, xấu xí, đáng lo ngại khiến cơ thể bị nhiễm axit. Loại bỏ BẤT CỨ điều gì trong cuộc sống của bạn là độc hại - điều này bao gồm những người tiêu cực, suy nghĩ, lối sống, hình ảnh, vấn đề trong quá khứ, vấn đề lương tâm, - làm sạch tâm hồn thanh xuân của mình! Giữ khoảng cách với bất cứ điều gì làm bạn thất vọng hoặc không tốt cho sức khỏe của bạn.

Một bác sĩ người Đức, Tiến sĩ Coldwell, đã chữa khỏi cho nhiều người mắc bệnh ung thư hơn bất kỳ người nào trong lịch sử Đức (hơn 35.000 bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối) ... mà không cần dùng thuốc hay phẫu thuật. Bạn biết làm thế nào? Kỹ thuật giảm căng thẳng và sửa chữa suy nghĩ của mọi người.

# CĂNG THẲNG kẻ thù lớn nhất của chúng ta

Căng thẳng là đằng sau hầu hết mọi bệnh tật được biết đến. Nó thực sự ăn mòn tâm hồn bạn. Chỉ cần tự hỏi – thứ gì đang ăn mòn tâm hồn bạ vậyn? Những cảm giác nào bạn đang che giấu hoặc kìm hãm có tính axit đối với bản thân, nó thực sự đang phá hủy bạn? Bạn không thể giữ cái này trong mình vì nó sẽ hại bạn. Đối phó với nó, chỉ đơn giản là buông bỏ và tránh xa. Bạn cần giải phóng bản thân khỏi những vấn đề hay những mối quan hệ độc hại này. Nếu bạn cứ giữ lấy cảm xúc của mình, không chịu buông bỏ, chúng sẽ hoạt động và năng lượng đó phải có nơi để biểu hiện, vì vậy nó biểu hiện trong cơ thể bạn ở đâu đó, tấn công bạn. BẠN PHẢI GIẢM VĂNG THẲNG NGAY LẬP TỨC - nó ảnh hưởng đến mọi tế bào trong cơ thể. Tâm trí có thể khiến cơ thể trở nên mạnh hơn hay yếu đi chỉ trong vài giây.

Bất cứ điều gì chúng ta nghĩ thì chúng ta sẽ hấp dẫn điều đó . Ngừng sống với những thứ tiêu cực và những điều chưa biết ... và tập trung vào những gì bạn BIẾT. Ngừng hấp dẫn những thứ xấu bằng cách lo lắng về nó.

CƯỜI không lý do – có một chút khập khiễng - nó gửi những rung cảm hạnh phúc đến các tế bào của bạn và bắt đầu một quá trình chữa lành.

NỤ CƯỜI - một điều kỳ diệu xảy ra khi bạn cười với mọi người. Bạn có thể cảm thấy năng lượng thay đổi ngay lập tức. Khi năng lượng tuôn tràn, nhiều người thậm chí còn chảy cả nước mắt.

Đừng để những điều xấu đến với bạn. Nó là một phần của cuộc sống. Vũ trụ không thể tồn tại mà không có sự cân bằng. Vì ngày nào cũng có đêm. Nhưng rồi sẽ lại có ngày. Hãy kiên nhẫn và tận hưởng con đường mình đang đi.

Quá khứ là lịch sử và những gì bạn sợ có thể xảy ra trong tương lai có thể SẼ KHÔNG XẢY RA! Vì vậy, hãy ngừng lãng phí năng lượng và đối phó và đánh giá cao những gì ngay trước mắt bạn ngay lúc này! Bắt đầu bằng cách làm cho người khác hạnh phúc. Tránh xa và ý chí chữa lành của bạn khởi đầu. Luôn trung thực với bản thân và người khác. Đừng chơi trò chơi tâm trí. Để hạnh phúc, chúng ta phải chấp nhận những gì đang có, và chỉ cần đối phó với nó một cách bình tĩnh, biết rằng chúng ta đang thoải mái bên trong.

Hãy nhìn những người không bao giờ bị bệnh. Họ luôn lạc quan, dễ gần, không để mọi thứ đến với họ, không lo lắng nhiều, và nhìn thấy những điều tốt đẹp.

***"Cuộc đời của con người là những gì suy nghĩ của họ tạo ra."*** *Marcus **Aurelius***

# TỰ DO LÀ CHÍNH MÌNH

Nếu không làm được điều này, chẳng có thứ thực phẩm lành mạnh nào có thể giúp được bạn. Tôi không thể nhấn mạnh hơn về điều này. Nếu bạn không cho phép bản thân được là chính mình, thì rồi chính bạn sẽ chết đi. Bạn tồn tại là để được làm chính mình, không phải để biến thành người khác. Việc của bạn là trở thành chính mình. Nhiệm vụ của bạn trên trái đất này là để mang lại cho thế giới món quà, quan điểm, khả năng và phong cách độc đáo của bạn. Chẳng có một ai giống như bạn được.

Lý do khiến phần lớn mọi người không hạnh phúc và chết dần là bởi họ không nghĩ mình được tự do thực hiện sứ mệnh của mình trong cuộc đời này. Họ thấy mình bị chèn ép và trói buộc. Đó rõ ràng là thứ đang khiến họ chết dần. Họ dành toàn bộ thời gia và năng lượng để gọt giữa bản thân cho vừa vặn và giống với thế giới xung quanh, vì họ muốn được chấp nhận. Họ không dám thật sự sống.

Mỗi người là duy nhất, và những gì chúng ta mang đến cuộc đời này cũng là duy nhất. Không ai có thể mang đến thế giới này những thứ giống như chúng ta, hay theo cách giống như chúng ta. Chúng ta là mảnh ghép hoàn hảo của một bức tranh khổng lồ đầy kiêu hãnh. Và nếu chúng ta không cố gắng để thật sự là chính mình, chúng ta sẽ không thể nào lắp vừa vào bức tranh ấy. Bạn thấy điều mỉa mai đó chưa? Chúng ta cố gắng để trở nên "vừa vặn", nhưng càng cố gắng ta lại càng xa rời với bản chất thật sự, giúp mình hòa hợp với những gì vũ trụ đã sắp đặt cho chúng ta. Đó là cách DUY NHẤT để chúng ta có được sức mạnh, cuộc sống và tự do thật sự. Đó là mục đích, là lý do cho sự hiện diện của chúng ta trên cõi đời này.

Sức khỏe chỉ là tín hiệu cho ta biết mình đang ở đâu trên hành trình là chính mình, thực thi sứ mệnh của chính mình. Càng xa rời thiết kế của tự nhiên, ta lại càng không khỏe mạnh. Nếu chỉ ăn uống lành mạnh, ta vẫn chưa chắc có được sức khỏe và sự thành công trọn vẹn. Nhưng nó là một sự khởi đầu vĩ đại, một bước vô cùng quan trọng, bởi nó giúp cho cỗ máy của chúng ta hoạt động tốt hơn.

Chúng ta là những cột ăng ten. Vũ trụ vẫn luôn gửi thông điệp đến cho chúng ta làm theo, giống như tín hiệu vệ tinh vậy. Chúng ta có thể chọn nghe theo hay là không. Rất nhiều người thậm chí còn không thể nghe được thông điệp, bởi cuộc sống của họ quá thụ động. Họ cũng bị xao nhãng bởi quá nhiều mối lưu tâm, cam kết, nỗi sợ, hoang tưởng, các vấn đề về sức khỏe, vấn đề về tiền bạc hay các mối quan hệ, và những thông tin độc hại từ truyền thông hay những con người quá tiêu cực, thế là họ không thể nào nghe được thông độp từ vũ trụ. Cơ thể họ tắt nghẽn với những thứ rác thải, giống như cái ăng ten bị rỉ sét ben ngoài. Làm sao một người có thể biết được sứ mệnh của mình, hay thậm chí biết đến bước tiếp theo là gì, nếu họ không thể nghe được tín hiệu từ bên trên? (hay từ sâu bên trong, cũng đều như nhau).

Bước đầu tiên là hãy SẮP XẾP cuộc sống của bạn. Loại bỏ tất cả những GÁNH NẶNG. Hãy bắt đầu bằng cách loại bỏ 20% những gì bạn đang có. Tôi không đùa đâu, hãy làm ngay đi. Đó chỉ là điểm khởi đầu thôi. Sau đó hãy tránh xa những người tiêu cực xung quanh bạn. Tôi không quan tâm nếu đó là sếp, là chồng, vợ, "bạn bè" hay hàng xóm, hãy tránh xa họ. Tôi biết bạn sẽ bảo "nói thì dễ, làm mới khó". Ban đầu sẽ rất khó khăn, nhưng khi bạn đã bắt đầu khởi động, mọi việc sẽ dễ dàng hơn. Tôi biết bạn đang lo nghĩ điều gì –

bạn sợ mất việc, sợ đổ vỡ, sợ mất thu nhập v.v…nói cách khác, bạn thấy không an toàn. Đây là một bài học lớn mà đến một lúc nào đó, ai cũng phải học, ngay bây giờ vẫn tốt hơn là để sau. Đây sẽ là bài học quan trọng nhất mà bạn từng học. Nó vô cùng quan trọng. Tôi đã viết một cuốn sách về nó mang tên "The Properity Secret" (tạm dịch là Bí mật của Sự thịnh vượng – chú thích của người biên tập) và nó sẽ thay đổi cuộc đời bạn mãi mãi. BẠn có thể tham khỏa thêm về nó và xem video tại trang HealAnything.com.

Để tôi kể cho bạn nghe điều này. Tôi sống và làm việc ở Hollywood. Tôi có căn nhà bề thế, những chiếc xe đắt tiền, người vợ xinh đẹp, mọi thứ đều hoàn hảo, nhưng tôi không hề thấy hạnh phúc. Tôi có rất nhiều thứ, nhưng chẳng bao giờ cảm thấy hài lòng. Sức khỏe cạn kiệt dần. Tôi bị chảy máu khi đi vệ sinh, mang cặp kính dày hơn cả ngón tay mình, tôi chẳng thể nào thở nổi vì chất nhầy đầy trong người, dù tôi chưa bao giờ uống rượu, hút thuốc hay thậm chí là cà phê. Mối quan hệ vợ chồng của tôi thì đầy mâu thuẫn, không ai thấy hạnh phúc cho dù chúng tôi kiếm được rất nhiều tiền. Mọi chuyện trở nên thật tồi tệ cho đến một ngày tôi chỉ có thể bỏ cuộc. Tôi trả tự do cho cô ấy, tôi bán đi căn nhà, lấy tất cả tiền đó làm từ thiện, và khỏa thân đi vào sa mạc. Tôi còn chẳng biết mình có còn sống để trở về hay không. Tôi không quan tâm nữa, tôi bỏ cuộc.

Và đó là điều tuyệt vời nhất mà tôi từng làm.

Tôi không còn sở hữu gì nữa. Không ai biết đến tôi. Không còn trách nhiệm. Tôi không cần phải trả lời điện thoại của bất kỳ ai. Tôi kông cần phải giải thích này nọ, trả tiền hóa đơn, gặp gỡ người này người kia hay làm việc này việc nọ. Tôi hoàn toàn tự do. Wow! Tôi tự do rồi đấy! Ngày tháng cứ thế trôi đi, và tôi chẳng quan tâm gì. Không cần đồng hồ, không cần lịch trình gì nữa.

Tôi thức giấc, nằm trần truồng trên một tảng đá, ngắm nhìn chú chim đại bàng bay vút lên bầm trời xanh trong vắt. Chung quanh tôi, những chú thỏ, sóc và thằn lằn đang nhâm nhi cỏ cây. Chúng thật bình an. Những gì tôi học được từ chúng đã hoàn toàn thay đổi cuộc đời tôi. Chúng chạm vào sâu thẳm tâm hồn tôi, tôi đã nhìn thấy một cách sống mới, một cách nhìn mới về cuộc đời.

Việc sở hữu vật chất hay tìm kiếm nềm vui chẳng có gì là sai. Có nhà đẹp hay xe sang đâu có gì là xấu. Chúng ta chỉ nên biết rằng tất cả những thứ đó đều chỉ là đồ vay mượn. Chúng không thuộc về ta. Chúng chỉ là phân cảnh của một bộ phim, thế thôi. Nếu chúng bị tước đoạt khỏi tay ta, bị phá hủy, bị trộm hay bị đốt cháy, điều đó cũng không quan trọng gì. Còn rất nhiều điều để trải nghiệm ngoài kia! Thôi nào mọi người, hãy thật sự SỐNG đi!

Nhưng điều sau đây rất quan trọng, và bạn phải thật sự hiểu. Những thứ đó phải ĐẾN VỚI BẠN… chứ không phải bạn chạy theo chúng. Làm sao được vậy? Nói ngắn gọc, hãy là

CHÍNH MÌNH. Tất cả điều này sẽ được giải thích trong cuốn "The Prosperity Secret". Cuộc sống sẽ kiểm tra bạn. Nó sẽ thử thách và bịp bạn như trong trò chơi cờ bạc vậy. Hãy nhớ, điều quan trọng không phải là bạn có những quân bài gì, mà là cách mà bạn chơi. Chắc chắn là bạn có thể mất tất cả mọi thứ. Nhưng như vậy thì sao? Có thể những htứ đó không phải là bạn. Hãy để chúng ra đi. Mất tất cả mọi thứ có thể là điều tự do nhất từng xảy đến với bạn. Tôi đã không đợi cho chúng mất đi. Tôi mang chúng trao đi. Một khi bạn nhận ra mình không bao giờ chết đói (cỏ dại cũng có thể ăn được mà, nhớ không), bạn đã trở nên bất khả chiến bại. Bạn sẽ không bao giờ có thể mất tất cả. Bạn ngập lặn trong hàng tá thứ, còn vũ trụ thì đang vây quanh, chờ đợi bạn. Tôi trần teuồng, tắng tay nằm trong sa mạc và trong vòng 90 ngày sau đó, tôi đã lái một chiếc Ferrari. Nếu tôi có thể làm được, thì bạn cũng vậy. Đừng e ngại từ bỏ những gánh nặng và trói buộc bản thân. Mũi tên càng được kéo ngược về phía sau, nó sẽ lại càng bay xa. Bạn muốn mình thật sự khỏe mạnh không? Hãy buông bỏ. Ngay bây giờ.

# SỨC MẠNH CỦA CÁI CHẠM



Mọi thứ trong vũ trụ đều là năng lượng. Chúng ta là những sinh vật mang điện tích. Cơ thể chúng ta - dây thần kinh, não, suy nghĩ, tim,... chạy bằng điện. Khi một người chạm vào da của một người khác, có sự chuyển giao năng lượng ở nhiều cấp độ. Thông thường hiệu ứng là tốt và chúng ta có thể cảm thấy mình được sạc như pin, chỉ từ cú chạm ngắn đó. Sự vuốt ve mềm mại là siêu năng lượng. Nó có thể làm cho toàn bộ cơ thể của chúng ta run rẩy với sóng điện. Những cái chạm là rất quan trọng, rất quan trọng.

Trong thử nghiệm, những con vật không được tiếp xúc với đồng loại sẽ bị bệnh và chết sớm hơn so với những con khác. Bạn muốn có năng lượng để chữa những bệnh trầm trọng? Nắm tay ai đó và nhìn vào mắt nhau trong năm hoặc mười phút. Tôi cá rằng nó sẽ áp đảo năng lượng đến mức bạn có thể giữ cảm xúc tích cực trong suốt thời gian - đối với nhiều người, nó có quá nhiều năng lượng tốt. Hãy thử nó và duy trì càng lâu càng tốt.

Khi chúng ta yêu yếm chạm vào bất cứ thứ gì trong cuộc sống - một người nào đó, động vật, thực vật hoặc thậm chí là một vật thể - chúng ta có thể cảm thấy một sự chữa lành đang diễn ra. Không có cần một ngôn từ nào, nhưng chắc chắn có một cuộc giao tiếp xảy ra ... cho và nhận yêu thương. Nó thay đổi DNA của các tế bào của chúng ta và có thể xoay quanh hướng của cuộc sống.

HÃY TẶNG NHAU NHỮNG CÁI ÔM THẬT CHẶ !

**Sức mạnh của sự chuyển hóa**

# KIẾN TẠO TÌNH YÊU vì SỨC KHỎE

Đây là một trong những lực lượng chữa lành mạnh nhất được trao cho mọi sinh vật trên hành tinh. Đó là một món quà thực sự từ Thiên Chúa. Nó là phép màu tinh khiết. Nó không phải là một cái gì đó để vội vàng hay xem thường. Những người lo lắng nhiều và gặp nhiều vấn đề đang vô cùng những lợi ích chữa lành mà năng lượng vũ trụ này có thể ban tặng. Điều này được xác thực bởi nhiều nghiên cứu cho thấy rằng những người làm tình đều đặn, sống lâu hơn đáng kể so với những người không quan hệ tình dục thường xuyên. Bốn lần một tuần củng cố hệ thống miễn dịch của chúng ta 35% và có thể cắt giảm nguy cơ đau tim, đột quỵ và ung thư tuyến tiền liệt! Nó giải phóng hormone làm cho chúng ta tươi trẻ hơn. Các endorphin giúp chúng ta ngủ ngon hơn và oxytocin làm giảm đau (viêm khớp, kinh nguyệt, v.v.). Chu kỳ kinh nguyệt trở nên đều đặn hơn. Nó cải thiện tính linh hoạt, làm săn chắc mông và cơ bụng của bạn, Nó có keo ma thuật gắn kết các cặp đôi gần gũi hơn và giữ mối quan hệ bền chặt.

Tất nhiên điều này là nếu cả hai người thực sự thích nó, và quyện nhau, và trong yêu thương. Không nên ích kỷ, vội vàng hoặc thực hiện nhiệm vụ. Không có lý do gì mà không dành thời gian để làm tình. Hãy tự nhiên khi bạn có thể- nếu bạn muốn- hãy ngỏ lời với đối phương. Nó không phải lúc nào cũng nóng bỏng và hưng phấn với cực khoái - chỉ là một chương trình vui tươi và đáng yêu về sự đánh giá cao và tình cảm dành cho người

khác. Nó không phải là về việc thể xác, trừ khi cả hai người đều muốn điều đó. Đó là một cuộc trao đổi năng lượng tuyệt đẹp, nơi cả hai người tự nhiên đồng ý mà không nói một lời nào để quên thế giới trong giây lát, và hoàn toàn tận hưởng sự hồi hộp của tình yêu và đam mê. Không có gì giống như sự thèm muốn cả. Để có được sự thèm muốn của ai đó, đến mức họ không thể nghĩ đến điều gì khác nàoi việc hòa hợp với ta, trao trọn thân xác cho ta, không có gì để giấu diếm. Sụ dâng hiến thật sự sâu sắc. Họ đang trao cho chúng thứ duy nhất họ thực sự sở hữu. Thật là một vinh dự! Khi hai người gắn kết ở mức độ như vậy, họ tạo ra nhiều tình yêu hơn sau mỗi lần. Đó là lí do tại sao tôi đặt tên tên là " Kiến tạo tình yêu ".

## *Tình yêu là dòng sông của sự sống trên thế giới.*

*Henry Ward Beecher*

Đây là một chủ đề quan trọng, tôi dự định viết cả một cuốn sách về nó. Một số liệu đáng kinh ngạc mà mọi người không biết những gì tuyệt vời trong tầm tay của họ. Nhiều người đi qua cả cuộc đời họ không bao giờ biết cuộc đời mình có những gì, và họ chết vì buồn, cô đơn và không được thỏa mãn. Thật là một sự lãng phí to lớn khi được trao cho một cơ thể con người và không bao giờ nhận ra đầy đủ tiềm năng của nó.

Tôi muốn thử và làm rõ một số điều. Tình dục không hề bẩn thỉu. Nhạy cảm là một trong những năng lượng đẹp thần thánh nhất có thể có trên Trái Đất. Nó rất có giá trị, các cuộc chiến đã diễn ra vì nó và lối sống văn minh đã được cải thiện, bên cạnh đó nó lại không được đánh giá cao hoặc hiểu đúng.

Khi bạn được khai sáng, bạn nhận ra rằng có sự gợi cảm trong mọi thứ. Tình dục là một hình thức đánh giá cao khi bạn nhìn thấy bàn tay che chở của Chúa ở mọi nơi. Tình dục nói về cuộc sống đầy đủ, bạn được bật lên với mọi suy nghĩ, mọi hành động trong từng khoảnh khắc. Âm thanh của ai đó phát ra khi lên đỉnh và một cú chạm trở thành cực khoái.

Chúng ta có năng lượng vô cùng mạnh mẽ bên trong cơ thể vì một lý do. Có những người cho rằng đó là năng lượng sai lầm và cần phải biến thành thứ khác bất cứ khi nào chúng ta cảm nhận nó. Không! Những người đàn ông không thường xuyên xuất tinh có nguy cơ mắc ung thư tuyến tiền liệt gấp đôi. Phụ nữ- mắc ung thư vú. Một số người nghĩ rằng họ sẽ trở nên kiệt sức nếu họ làm điều đó quá nhiều. Chỉ khi bạn làm điều đó vì những lý do sai lầm,

bởi vì việc làm này không tôn trọng sự sống của bạn. Nhưng làm điều đó vì lý do CHÍNH XÁC nguồn năng lượng bên trong của chúng ta lên tầm cao mới. Đây là hiện thân sự ăn mừng cuộc sống và tình yêu của Chúa - và những người kìm hãm nó trở nên ngột ngạt trong cuộc sống, sức khỏe, tài chính và hạnh phúc. Năng lượng có nghĩa là dòng chảy. Chúng ta càng cho đi, chúng ta càng nhận được nhiều. DÙNG NÓ HOẶC MẤT NÓ. Nó là một cơ bắp cần phải được làm việc. Đàn ông không xuất tinh thường xuyên bị mất tuyến tiền liệt do ung thư. Cơ quan sinh sản của phụ nữ sẽ teo tóp nếu không thực hiện thường xuyên. Hormone là những gì giữ cho chúng ta trẻ, khỏe mạnh, hạnh phúc và làn da của chúng ta căng bóng. Năng lượng tình dục không phải là một sai lầm và nó không cần phải "chuyển kênh" ở một nơi khác và biến đổi. Chúng ta không nhận món quà tuyệt vời nhất từ Thiên Chúa và cố gắng đổi lấy thứ khác. Thật là một sự xúc phạm.

Chúa không phạm lỗi.

Năng lượng tình dục là một món quà từ Thiên Chúa.

Nó dùng để ăn mừng cuộc sống. Nó không chỉ để tạo ra em bé - mà còn là một lực lượng thuần túy - sức mạnh để tạo ra bất cứ thứ gì. Nó có sức mạnh to lớn để chữa lành vì nó tạo ra sự sống. Được sử dụng một cách chính xác, nó truyền cảm hứng cho chúng ta lên một tầm cao mới để tạo ra những điều tuyệt vời chưa từng mơ tới. Nó phá vỡ sự tắc nghẽn bên trong của chúng ta và cho phép năng lượng của Chúa truyền vào cơ thể chúng ta như một thác nước lớn.

Sử dụng không chính xác, nó làm cho cuộc sống của chúng ta trống rỗng và vô nghĩa.

Không có gì làm cho Thiên Chúa buồn hơn khi thấy món quà lớn nhất của mình bị coi thường bởi những người không hoàn toàn nắm bắt những gì họ đã được trao tặng, thực tế là một đường dây nóng với Thiên Chúa. Khi hai người yêu nhau rất nhiều, họ đầu hàng hoàn toàn và dành riêng cho người kia, và làm tan chảy linh hồn và thể xác của nhau thành một, họ thực sự không còn tồn tại như những cá nhân với bản ngã trong một thời gian ngắn ... và trong khoảnh khắc vinh quang này cho phép tiến lên (cực khoái, có nghĩa là cái chết nho nhỏ), theo nghĩa đen, nó tạo ra tình yêu - tất cả chỉ là một tia chớp - một tia sét rực rỡ của tình yêu thuần khiết - và trong khoảnh khắc kỳ diệu đó - chúng ta có được một hương vị thuần khiết của Chúa, ánh sáng tràn qua cơ thể chúng ta – CHỮA LÀNH MỌI THỨ BẰNG NHỮNG CÁI CHẠM- năng lượng chữa lành thần thánh. Và vì cả hai cơ thể được quyện với nhau, chúng được hòa tan với nhau một cách hăng say, ngay cả sau khi chúng

tách ra. Cả hai cơ thể nhiệt tình tham gia chia sẻ, hai người càng có nhiều hiệu ứng, và quá trình lên đỉnh càng được kéo dài. Nếu bạn muốn có sức mạnh chữa lành thực sự - hãy để bản thân mình yêu điên cuồng và ăn mừng mọi khoảnh khắc với người đó để nó hoàn toàn tuyệt đối. Hãy làm tới đi , mặc kệ những gì còn lại của thế giới. Tất cả những gì quan trọng là những gì bạn có trong vòng tay của bạn ngay tại đây, ngay bây giờ. Đừng làm nô lệ cho đồng hồ hoặc tiền hay thói quen. Thế giới này và tất cả các trách nhiệm của nó là tạm thời. Tình yêu bạn chia sẻ là mãi mãi. Chúa đang theo dõi bạn. Hãy cùng nhau ghi lại những khoảnh khắc đầy đủ và trọn vẹn. Bắt đầu chữa lành ngay bây giờ !!!

***Tôi không bao giờ biết phụng thờ cho đến khi tôi biết cách yêu.***

*Henry Ward Beecher*

# THỜI GIAN VÀ ĐỊA ĐIỂM Ở MỘT MÌNH

Điều quan trọng là bạn có một đối tác hỗ trợ yêu thương, nhưng điều quan trọng không kém là có một chút thời gian "một mình" mỗi ngày vào một lúc nào đó, nơi chúng ta hoàn toàn cô đơn. Không ai có thể nghe chúng ta hoặc nhìn thấy chúng ta. Một nơi mà chúng ta có thể nghe thấy những suy nghĩ của chính mình và nắm bắt cuộc sống của chúng ta. Một nơi nào đó yên tĩnh, nơi chúng ta có thể không bị xáo trộn và suy ngẫm về cuộc sống. Tìm thời gian và địa điểm để giải quyết. Đó có thể là khi mọi người ra khỏi nhà. Nó có thể là khi chúng ta ở trong xe một mình. Đó có thể là ngồi trong công viên ngắm nhìn mọi người ... hoặc nếu chúng ta may mắn, là một bãi biển ở đâu đó. Đôi khi tất cả những gì chúng ta có là ở trong phòng tắm một mình. Hoặc trong khi chúng ta đang tắm. Đây là liều thuốc cho tâm hồn. Nó làm dịu giọng nói nội tâm căng thẳng của chúng ta bằng cách để cho nó được lên tiếng

Nhiều lần căng thẳng đến từ việc không thể nghe hoặc nói lên tiếng nói và cảm xúc bên trong của chúng ta. Đôi khi cuộc sống thật điên rồ và mất tập trung với rất nhiều người đến nỗi chúng ta không biết là bản thân mình cảm thấy thế nào về điều gì đó, và giọng nói bên trong của chúng ta bắt đầu trở nên bực bội. Nó muốn được lắng nghe và chú ý đến. Chúng ta không thể ép buộc người khác làm điều đó, nhưng ít nhất chúng ta có thể dành cho nó sự chú ý của cá nhân mình. Một nơi yên tĩnh. Chỉ cần bạn và tiếng nói trong tâm hồn .

Giống như một ngườiyêu thương chung thủy luôn chờ đợi cả ngày để bạn chú ý đến. Nội tâm của chúng ta cần được thừa nhận, vuốt ve và an ủi. Nó là một phần của toàn bộ và được chữa lành. Đừng bỏ bê phần đó nhé.

# CÔNG VIỆC NĂNG LƯỢNG- tìm kiếm TẦN SỐ thích hợp

Mọi thứ chỉ là năng lượng. Năng lượng trong sự hài hòa thúc đẩy cuộc sống, và năng lượng không đồng bộ có thể bị phá hủy. Nghe nhạc cổ điển êm ái có thể làm dịu và chữa lành, trong khi nghe những âm thanh gây nhiễu có thể khiến chúng ta giống như những tin tức tiêu cực. Bạn biết rằng phanh xe tải gấp điều gì sẽ xảy ra? Hãy tưởng tượng nghe âm thanh đó liên tục trong một hoặc hai giờ - bạn biết rằng bạn sẽ không ổn khi kết thúc nó. Tương tự với các đối tác cằn nhằn, bạn bè và các thành viên gia đình luôn phàn nàn. Bạn chỉ có thể cảm thấy năng lượng của bạn bị hút. Và sau đó là những bài hát truyền cảm hứng tuyệt đẹp mà bạn nghe thấy chỉ cần đón bạn và khiến bạn cảm thấy bất khả chiến bại. Nó tất cả năng lượng. Năng lượng là tất cả. Nó chữa lành và phá hủy. Công việc của bạn là tạo cho mình năng lượng chữa lành. Những năng lượng cùng tần số làm cho bạn cảm thấy tốt hơn. Người ta phát ra tần số. Dù không nói một lời, một số làm cho bạn cảm thấy tốt trong khi những người khác làm cạn kiệt năng lượng của bạn. Đối tượng, địa điểm, âm thanh, ánh sáng và hương thơm có thể làm điều tương tự. Chơi nhạc truyền cảm hứng cho bạn và thúc đẩy cảm xúc của bạn. Bạn có thể biết liệu nó có phải tần số của bạn hay không bằng cách bạn cảm nhận - nếu nó cho bạn năng lượng - đó là sự rung động của bạn .. nếu bạn cảm thấy mệt mỏi hơn, kiệt sức hoặc bị kích thích bởi nó, thì đó không phải là bạn. QUAN TRỌNG- Một số người có tần số phù hợp với chúng ta nhưng có lẽ họ đang trong tình trạng tồi tệ - nên đừng tính trường hợp đó. Cách bạn có thể nói là bạn cảm thấy thoải mái khi ở bên họ với mức độ tràn đầy năng lượng, bất chấp những điều tiêu cực họ nói. Đây là cơ hội để cả hai cùng hàn gắn. YÊU THƯƠNG!

Bộ điều khiển lớn nhất rung động năng lượng của bạn là trí tuệ và trái tim của bạn - sử dụng chúng một cách khôn ngoan. Những gì bạn nghĩ và cảm nhận sẽ gửi những rung động đến các tế bào của bạn giúp chữa lành hoặc phá hủy.Thông thường trái tim có thể chữa lành nhưng tâm trí tràn đầy nỗi sợ có thể phá vỡ những gì tốt đẹp. Đừng suy nghĩ quá nhiều. Hãy cảm nhận, hãy tin tưởng vào cảm nhận của mình, chứ không phải là suy nghĩ.

Như tôi đã nói trước đây - **chữa lành không phải là bạn tạo ra nhiều thứ, mà là những gì bạn BUÔNG BỎ và XÓA ĐI**. Năng lượng cũng vậy. Cũng giống như thực phẩm xấu trở thành một phần của các tế bào và bị mắc kẹt trong đại tràng của chúng ta trong nhiều thập kỷ, chúng ta tích lũy tất cả các loại năng lượng cũ kỹ trong những năm qua, chúng ta mang theo và chúng ta cần phải loại bỏ nó ... giống như những lời lăng mạ mà mọi người đã nói với chúng ta hai mươi năm trước, nhưng vẫn ám ảnh chúng ta ngày hôm nay. Nó đang dần hủy hoại bạn. Hãy loại bỏ tất cả những thứ đó!

### HÉT LÊN VÀ SẺ CHIA

Khi bạn ở trong MỘT NƠI NÀO ĐÓ MỘT MÌNH mà tôi đã đề cập bên trên, khi không có ai xung quanh- HÃY ĐIÊN LÊN- hãy hét thật to - nhảy xung quanh, đập vào tường, lắc như bạn đang bị điện giật - hét to hết mức có thể. GIẢI PHÓNG NÓ ! Bạn cần phải loại bỏ năng lượng xấu ra khỏi cơ thể của bạn. Trẻ sơ sinh và trẻ em dám làm điều đó và vài phút sau chúng vẫn ổn. Chúng ta cần học hỏi từ chúng. Hãy để tất cả năng lượng xấu đó tuôn ra ngoài. Giải phóng chúng trước khi chúng hủy hoại bạn. Sau khi chúng đã được thoát ra, bạn sẽ ngạc nhiên về tốc độ của năng lượng hồi phục.

Rồi khi tắm hãy ca hát. Điều này xảy ra bằng trực giác vì một lý do. Chúng ta đang cố gắng tìm kiếm tần số của chúng ta. Nhiều nền văn hóa, họ có thể tụng kinh. Hát và giữ tập trung, sau đó đổi giọng- lên và xuống cho đến khi bạn tìm thấy nốt nhạc cảm xúc thấy đúng. Giữ nó và thắt âm thanh đó lại. Cảm thấy nó rung động khắp cơ thể của bạn. AAAAAAAH. OOo Điều này làm rung động tất cả các tế bào trong cơ thể bạn với tần suất chữa lành bạn cần. Nó đã giúp tôi khi không có gì khác để làm. Đó là phương sách cuối cùng của tôi và nó đã làm việc! Nếu bạn cảm thấy thất vọng hoặc đau đớn không nguôi trong tâm hồn, hãy sử dụng tiếng tụng kinh và la hét. Nó sẽ chữa lành.

## NGỦ

Đây là thời gian chữa bệnh thực sự tốt... và thật đáng ngạc nhiên - bạn không phải làm gì cả. Chỉ cần nằm xuống và nhắm mắt lại. Đây là nơi phép màu bí thuật xảy ra. Đây là khi những người làm việc ban đêm đội mũ của họ và sửa chữa bạn ... về thể chất, tinh thần và tâm hồn. Tất cả bạn phải làm là thiết lập các điều kiện phù hợp. Giấc ngủ là câu trả lời bắt buộc cho sức khỏe thực sự, tuổi thọ, hạnh phúc.

Bên cạnh thực phẩm, đây là một trong những thứ bị lạm dụng và xem nhẹ nhất. Nếu pin của bạn không sạc lại đúng cách, bạn sẽ bị hao mòn, bị bệnh và tuổi tác. Bạn không thể chỉ

đơn giản là ngủ muộn để bù đắp cho nó. Nó không hoạt động theo cách đó. Cơ thể bạn có đồng hồ sinh học, những nhịp điệu tự nhiên đồng điệu với Trái đất, ánh sáng mặt trời, v.v ... Nếu bạn không tuân thủ, bạn sẽ không ở trên Trái đất này lâu lắm đâu. Chúng tôi dự tính có khoảng 8 giờ để ngủ. Cơ thể chúng ta giải phóng hormone chữa lành trong khoảng thời gian từ 10 giờ tối đến 2 giờ sáng và chúng ta phải ngủ để chúng hoạt động. Người khỏe mạnh trung bình ngủ từ 10 giờ tối đến 6 giờ sáng.

# TÂM LINH, NIỀM TIN VÀ CẦU NGUYỆN

Cho dù bạn là ai, chủng tộc, tôn giáo hay văn hóa đến từ đâu, (ngay cả khi bạn không theo tôn giáo), bạn biết sâu bên trong rằng bạn là một phần của một sự thật phổ quát ràng buộc và kết nối mọi thứ ở mọi nơi. Mọi thứ có vẻ ngẫu nhiên, nhưng bạn biết có ý thức ở cấp độ cao hơn chúng ta. Nhiều khi có vẻ như động vật và thực vật có hành vi của chúng tốt hơn con người chúng ta. Chúng ta biết tình yêu tốt hơn thù ghét. Chúng tôi biết can đảm là tốt hơn so với sợ hãi. Chúng ta khóc khi ai đó hoặc một con vật thực hiện một hành vi quên mình trong tình yêu hoặc sự hy sinh. Nó cho chúng ta hy vọng có một mức độ tốt hơn những gì chúng ta đã quen. Vô số người đã chết chỉ để được hồi sinh và kể cùng một câu chuyện về những gì họ đã thấy. Mỗi ngày chúng ta trải nghiệm những gì chỉ có thể được mô tả là phép lạ. Tuy nhiên, mỗi ngày chúng ta cũng phải đối mặt với những thử thách và bài kiểm tra đặt câu hỏi về chính đức tin của chúng ta.

Nếu chúng ta biết chắc chắn Chúa tồn tại, chúng ta sẽ bị thách thức và lớn lên, phải không? Chúng ta là những đứa trẻ hư hỏng, coi mọi thứ là điều hiển nhiên. Chúng ta sẽ học và phát triển bởi vì chúng ta phải làm. Bằng cách được thử nghiệm, chúng ta tìm hiểu về bản thân. Chúng ta càng vượt qua nhiều bài kiểm tra, chúng ta càng tự tin hơn và chúng tôi bắt đầu thấy trí thông minh vô hạn đằng sau trò chơi tuyệt vời này. Đây là trường học của sự sống và sự tốt nghiệp của chúng ta là vĩnh cửu. Chúng ta càng trải nghiệm và học hỏi, chúng ta càng cảm thấy bình yên vì chúng ta biết đây chỉ là những bài kiểm tra. Đó là lựa chọn của chúng ta cho dù có chú ý đến trường học hay không, và đánh giá cao các giáo viên hay không, hay có nên từ chối không chú ý và phải đau đớn học lại nhiều lần. Bạn có bao giờ nhận ra làm thế nào ở trường học, những đứa trẻ thông minh cũng bình tĩnh nhất, trong khi những con vật trong bữa tiệc dường như rất vui vẻ, nhưng nếu bạn nghĩ về nó, sâu thẳm bên trong, chúng cũng là người lo lắng nhất và cần kích thích liên tục để giữ cho mình năng lượng tích cực và cảm thấy tốt. Hãy nhìn cách họ kết thúc nhiều năm sau đó. Quan trọng

là để có niềm vui, nhưng nó phải thông qua sự đánh giá cao thực sự, không phải kích thích nhân tạo.

Khi chúng ta không sợ thực tế, chúng ta thực sự có thể đánh giá cao mọi điều nhỏ nhặt trong cuộc sống của chúng ta - âm thanh của giọng nói, sự lấp lánh trong đôi mắt của ai đó, sự vuốt ve nhẹ nhàng của gió và cái chạm vào của ai đó. Đó là khi chúng ta hoàn toàn để sự cảnh giác của mình và nhìn chằm chằm vào thế giới trong sự sợ hãi, chúng ta bắt đầu thấy thiết kế vĩ đại trong mọi thứ, và tất cả đều giống nhau ... tất cả đều nói cùng một ngôn ngữ. Chúng ta nhận ra có một dòng chảy sâu sắc của tình yêu kết nối mọi thứ. Chúng ta biết giống như có sóng vô tuyến và vệ tinh vô hình chạy trong không khí, rằng có tần số cao hơn của ý thức và sự hiểu biết trưởng thành ngoài kia. Gọi nó là bất cứ điều gì bạn muốn - Chúa là một cách gọi tên.

## TIẾNG NÓI TRONG TÂM HỒN

Nhắm mắt lại. Thư giãn. Hãy quên đi tất cả những lo lắng của bạn trong giây lát. Hãy từ bỏ suy nghĩ của bạn, nỗi sợ hãi của bạn, hy vọng của bạn, tâm trí không ngừng của bạn nói nhảm. Suỵt. Lắng nghe. Có và luôn luôn có một giọng nói yên tĩnh, yên bình nói chuyện với bạn. Đã nhiều lần bạn không muốn nghe vì nó bảo bạn làm những việc mà bạn không muốn làm. Nó bảo bạn làm những việc mới, đáng sợ hoặc không thoải mái. Nó yêu cầu bạn đẩy mức độ thoải mái hoặc có thể mạo hiểm mọi thứ bạn sở hữu. Nó đã kiểm tra niềm tin của bạn. Nhiều lần bạn biết đó là điều đúng đắn nhưng bạn vẫn không làm điều đó. Bạn hỏi tất cả bạn bè và gia đình bạn phải làm gì, nhưng không tin vào giọng nói đó. Đôi khi đó là điều cuối cùng bạn lắng nghe. Nhưng bất kể bạn đã làm gì, nó không bao giờ bỏ rơi bạn. Mặc dù những gì giọng nói nói, bạn đã làm những gì bạn muốn. Bạn chỉ muốn cảm thấy tốt. Năm tháng trôi qua và bạn bị bệnh, bị tổn thương, bị đánh gục và bối rối. Vậy mà giọng nói khẽ thì thầm thêm lời đề nghị.

Tại sao bạn chiến đấu với giọng nói? Bạn sợ cái gì? Rằng nếu bạn làm những gì nó nói, cuộc sống có thể không còn vui nữa? Rằng bạn có thể mất tất cả? Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn mất tất cả mọi thứ, ... và sau đó không lâu sau đó đã nhận được những thứ MỚI tốt hơn nhiều so với bất cứ thứ gì bạn từng có trước đây? Cách duy nhất để tìm hiểu là thử. Điều này được gọi là ĐỨC TIN. Thỉnh thoảng bạn nên thử nó. Làm mọi thứ mà bạn cảm thấy đúng, và không làm những gì bạn cảm thấy sai, bất kể sự cám dỗ hay sợ hãi mạnh đến mức nào. Đây là điều mà mọi tôn giáo trên thế giới chỉ đơn giản là nói. Đừng hành động theo lý trí của bạn. Hành động từ TRÁI TIM của bạn. Nghe giọng nói lặng lẽ đó phát ra từ trái

tim bạn. Tâm trí của bạn chỉ là một mớ nhảm nhí và tào lao mà mọi người đã nói với bạn. Trái tim của bạn mặt khác lắng nghe một cái gì đó phổ quát hơn nhiều. Động vật có thể hiểu được từ ngữ ... chúng không bao giờ đến trường và chúng vẫn hòa đồng hơn chúng ta rất nhiều.

Lời khuyên của tôi là dành một vài khoảnh khắc trong ngày để đơn giản dừng lại ... nhắm mắt lại và lắng nghe. nếu bạn bối rối, buồn, lạc lõng hoặc căng thẳng, hãy nhờ giúp đỡ. Hãy là chính mình. Hãy cảnh giác. Hãy để nước mắt tuôn rơi. Kêu cứu. Thả nó ra. Hãy giải phóng tất cả.

Hãy yên lặng. Lắng ghe. Hiểu là bạn được nghe. Có những việc trong công việc vượt xa mọi thứ bạn có thể hiểu.

Luôn luôn xuất phát từ sự chân thật và Tình yêu ... và bởi vì những gì bạn cho đi luôn quay trở lại, bạn sẽ nhận lại được sự chân thực và Tình yêu. Đó là quy luật của Vũ trụ. Nó có thể không ở dạng bạn mong đợi, nhưng hãy kiên nhẫn. Bạn sẽ thấy và sớm thôi, bạn sẽ hiểu tại sao.

Khi bạn gửi một lời cầu nguyện, luôn luôn cảm ơn trước cho những gì bạn sắp nhận được. Một lời cảm ơn thật tâm là tất cả những gì bạn cần đền đáp.

Hãy biết ơn tất cả mọi thứ. Ngay cả khi bạn không hiểu nó - hãy biết ơn. Đó là một món quà ngụy trang. Chờ và xem.

Chỉ có hai điều - Tình yêu và sự sợ hãi. Tình yêu là thứ duy nhất tồn tại lâu dài.

Nhớ điều này. Sống không sợ hãi trong tình yêu và xem toàn bộ cuộc sống của bạn thay đổi trước mắt!

Bắt đầu ngay bây giờ.

*Hãy lên một ý tưởng. Thực hiện ý tưởng đó cho cuộc sống của bạn -*

*Nghĩ về nó, mơ về nó, sống theo ý tưởng đó.*

*Hãy để bộ não, các cơ, hệ thần kinh của bạn tràn đầy ý tưởng này,*

*và cứ bỏ mặc mọi ý tưởng khác.*

*Đây là con đường thành công, là cách mà nhiều đạo sư tâm linh vĩ đại được tạo ra*

*. ~ Swami Vivekananda ~*

# ÁNH MẶT TRỜI -NĂNG LƯỢNG CHO CƠ THỂ

Hãy đón nhận ánh nắng. Ánh sáng mặt trời là một món quà chữa lành trên trời đã bị xã hội hiện đại hiểu lầm. Không, nó không gây ung thư. Những người bị ung thư da là không ăn uống lành mạnh. Nó đơn giản mà. Người dân ở Châu Phi không bị ung thư da, nhưng nó không liên quan gì đến màu da. Những người da sẫm màu ở Hoa Kỳ có tỷ lệ ung thư da cao nhất - có gì khác biệt? Nhịn ăn và lối sống! Đừng tin bất cứ ai nói với bạn. Ánh nắng mặt trời gây ra khối u ác tính. Toàn chuyện vớ vẩn. Hoàn toàn ngược lại thì có. Trong các nghiên cứu trên toàn thế giới, khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời , nguy cơ ung thư da ác tính sẽ giảm. Ở những vùng nắng nhất của Úc, nhân viên cứu hộ có tỷ lệ ung thư da thấp hơn nhân viên văn phòng. Đúng rồi. Nắng nhiều, ít ung thư. Sau đó, làm thế nào mà một số người bị khối u ác tính đi dưới ánh mặt trời? Bởi vì họ GIẢI ĐỘC . Họ ăn sai, hút thuốc, uống rượu, và lấp đầy cơ thể của họ với tất cả các loại hóa chất trong chế biến. Gan của họ bị tắc và không hoạt động được nữa, còn thận của họ độc đến mức máu phải đẩy chất độc ra ngoài da - nơi nó bị ánh mặt trời nướng trên tế bào da, gây ra khối u ác tính.

Có nhiều nền văn hóa thế giới thứ ba sống cả ngày dưới ánh mặt trời và họ không sử dụng kem chống nắng. Một lần nữa - không, nó không liên quan gì đến màu da vì tỷ lệ ung thư da cao nhất trên thế giới hiện nay là những người da sẫm màu. Họ từ chối chế độ ăn uống và lối sống HIỆN ĐẠI giết chết họ. KEM CHỐNG NẮNG là một trong những thứ độc hại nhất bạn có thể bôi lên da! Nó gây ra ung thư da nhiều hơn bất cứ điều gì. Nhìn vào nhãn hiệu. Bạn thực sự đang phết và nướng những hóa chất đó vào tế bào da của bạn! Muốn ung thư? Hãy trát những thứ tào lao đó vào da.

**Chúa không phạm lỗi**. Chúng ta được sống trong ánh mặt trời. Những người không có đủ ánh sáng mặt trời bắt đầu có vấn đề về thể chất, tinh thần và cảm xúc. Xương trở nên mềm (một tình trạng gọi là còi xương), trầm cảm (tỷ lệ tự tử cao nhất là ở những nơi ít ánh sáng mặt trời nhất), nồng độ hormone và miễn dịch giảm mạnh và mọi người bị bệnh.

Mặt khác, những người NHẬN được Ánh mặt trời:

- Có nhiều năng lượng hơn, cảm thấy tốt hơn, hạnh phúc hơn

- Có hệ thống miễn dịch mạnh hơn, ít bị bệnh hơn - xương dày hơn, xương chắc khỏe hơn

- xương cứng chắc hơn

- cơ bắp săn chắc hơn

- lượng máu dồi dào hơn

- hệ thần kinh khỏe mạnh

- ánh mặt trời làm tăng lượng chất sắt trong máu (mang lại vẻ rám nắng)

-ở Mĩ tỷ lệ ung thư cao nhất ở những bang ít ánh nắng mặt trời

- ánh mặt trời có thể giảm tới 40% ung thư vú và 80% ung thư buồng trứng

- tiếp xúc trực tiếp ánh mặt trời giết chết hầu hết các dạng nấm mốc, nấm và nấm men

- bình thường hóa nồng độ hormone

- làm tăng ham muốn tình dục và khả năng sinh sản

- vitaminD hỗ trợ quá trình khoáng hóa xương, được hình thành khi da tiếp xúc với ánh sáng mặt trời

Để giữ cho làn da của bạn không bị khô, hãy sử dụng dầu dừa dầu ô liu. Đừng bôi bất cứ thứ gì không thể ăn được lên da bạn. Nó ngấm ngay qua. Trans-dermal (ngấm qua da) là cách nhanh nhất để đưa một chất vào máu của bạn - giống như miếng dán nicotine vậy. Vì vậy, hãy tránh xa kem chống nắng độc hại!

Vì vậy, bạn CẦN ánh sáng mặt trời để được khỏe mạnh nhưng bạn cần phải khỏe mạnh để hấp thu được nhiều ánh nắng mặt trời. Gợi ý của tôi là bôi một ít dầu Jojoba lên da và chtắm nắng 20 phút mỗi ngày. (trong khi bạn bắt đầu ăn uống đúng cách và giải độc)

### KEM CHỐNG NẮNG THIÊN NHIÊN

Các sản phẩm từ thiên nhiên thật tuyệt vời. Một lần nữa, người và động vật nguyên thủy không sử dụng kem chống nắng và không bị ung thư da. Bí mật là gì? Họ lấy kem chống nắng từ những gì họ ĂN. Và những gì bạn có thể yêu cầu? Trật tự nào... thứ rau XANH. Nó chứa Chlorophyll. Tại sao bạn nghĩ rằng thực vật với những chiếc lá mỏng manh của chúng không và héo dưới ánh mặt trời? Chất diệp lục. Thứ ma thuật xanh bảo vệ thực vật đó cũng chính là thứ bảo vệ chúng ta một khi chúng ta tiêu thụ nó. Nha đam là kem chống nắng ăn được, bảo vệ bạn từ bên trong khi bạn ăn nó. Nó phát triển trong sa mạc là có lý do!

Không có ánh sáng mặt trời, xương không thể tổng hợp canxi. Ánh sáng mặt trời xây dựng hệ thống miễn dịch và tăng oxy cho da. Nó làm giảm lượng đường trong máu. Ánh sáng mặt trời mang lại nhiều máu hơn trên bề mặt da giúp chữa lành vết cắt, vết thâm và phát ban. Vết thương hở và xương gãy lành nhanh hơn dưới ánh sáng mặt trời. Ánh sáng mặt trời cải thiện thị lực và hormone. Dành ít nhất 30 phút tiếp xúc ánh sáng mặt trời mỗi ngày. Không có sai lầm trong tự nhiên. Chúng ta cần ánh sáng mặt trời.

**Khỏa thân phơi nắng nếu có thể mỗi ngày trong 20- 30 phút**

**Thực vật làm điều đó**

**Động vật làm điều đó**

**Bạn làm điều đó!**

# TÓM LƯỢC

Nấu ăn là một sự lãng phí thời gian rất lớn.

Nhịn ăn 1 ngày một tuần

Nghỉ ngơi một ngày một tuần - không làm việc

Không ăn sau khi trời tối - ít nhất 2 giờ trước khi đi ngủ

Nếu bạn bị bệnh, bên trong cơ thể bản rất nhiều chất bẩn, độc tố

Làm sạch càng nhiều càng tốt - đặc biệt là bên trong cơ thể và tâm trí của bạn

Không ăn bánh mì, ngũ cốc, cà phê, hút thuốc, uống rượu, ăn thịt, sữa, đường, muối, và thực phẩm nấu chín.

Gỡ miếng trám răng kim loại

Ăn trái cây ít ngọt và ăn nhiều rau xanh. Ngoài ra cần uống thêm nước ép cần tây.

PHA TRỘN nhiều thực phẩm trong một bữa ăn- đặc biệt là những thứ rau xanh

Cố gắng tránh xa những thứ mọc dưới mặt đất – củ cà rốt, củ cải đường, khoai tây- NHƯNG ăn lá xanh ở trên. (Đặc biệt là lá cà rốt và củ cải xanh)

Điều duy nhất cho thấy kéo dài tuổi thọ là KHÔNG ăn nhiều. Những người ăn ít nhất sống lâu nhất.

Tự làm đồ ăn càng nhiều càng tốt - ngay cả những nơi bán thực phẩm tươi sống cũng cố gắng kiếm tiền. Họ bán cho bạn một phần ở quán thì bằng 5 phần bạn tự làm ở nhà.

Giảm căng thẳng- nó có liên quan đến hầu hết mọi bệnh tật

Cười vui, ôm, yêu, nhảy, hát

Hãy đối tốt với người khác

Hãy trung thực

Hãy biết ơn nhiều hơn

Suy nghĩ tốt = sức khỏe, suy nghĩ xấu = bệnh tật

Viết ra các mục tiêu của bạn để chúng trở nên thực tế và tập trung hơn

Tắm nắng mỗi ngày 20 phút

Thường xuyên đọc cuốn "The Prosperity Secret" nhiều lần.

Thường xuyên đọc cuốn "Instruction for a New Life" nhiều lần

Đi chân trần trên mặt đất tự nhiên (cỏ, đá, cát, đất)

Nếu bạn bị trầm cảm hoặc bối rối, hãy LÀM SẠCH- làm thụt tháo hoặc nhịn ăn.

Lên giường- 10 giờ tối - thức dậy: 6 giờ sáng

*"Những gì sâu bướm gọi là ngày tận thế,*

*Nhà thông thái gọi là con bướm."*

Richard Bach

# NẾU KHÔNG HIỆU QUẢ

## 1-Bạn đang không làm đủ và liều của bạn quá thấp

- thụt tháo và thanh lọc đại tràng nhiều hơn
- thêm nước ép xanh
- tập thể dục nhiều hơn
- ngủ thêm
- thêm hạnh phúc

## 2- bạn vẫn đang làm điều gì đó tồi tệ cho mình

- bạn vẫn ăn đồ ngọt và thức ăn nấu chín (nấu nướng sẽ phân hủy chất xơ ra thành đường đơn). Và ngưng uống nước ép trái cây mà không kèm rau.
- vẫn nhón vài miếng bánh mì?
- căng thẳng - nguồn số một - kiểm tra các mối quan hệ, công việc, tiền bạc, hóa đơn, trách nhiệm

- bạn còn miếng trám răng kim loại không?

- bạn có dùng bất kỳ loại thuốc nào không?

- kiểm tra xem bất cứ đồ ăn có thứ gì có lúa mì, đường, sữa, phô mai, chất bảo quản

- rượu

- hít vào khói thuốc lá (khói thuốc cũ  hít một đêm trong một câu lạc bộ = 2 gói!)

- bạn đang dùng chất bổ sung (bạn không tin nguồn gốc của những món này đâu)

- nước giải khát có ga? (thậm chí cả nước) cacbonat sẽ làm giảm sự hấp thụ canxi trong 12 giờ

- bột mì trong những loại thức ăn tốt cho sức khỏe này có gluten lúa mì và chất béo chuyển hóa. Tương tự cho bánh tortillas, tacos, burritos, vv

-không gạo

- không ngũ cốc

- dừng thực phẩm sấy khô - không bánh quy, bánh quy giòn, granola, trái cây sấy, v.v.

-bạn có lén ăn bánh quy sô cô la khi không có ai nhìn không? không đồ nướng hay đường
- bạn ngồi cả ngày, không tập thể dục

-kiểm tra nước xốt của bạn cho sữa và các loại dầu không tốt như dầu cải, nghệ tây, dầu đậu nành, dầu đậu phộng, dầu thực vật không?

- không đậu nành! Điều đó có nghĩa là không sữa đậu nành, phô mai đậu nành, những loại giả thịt.

- quá nhiều hạt hạch không? Có ngâm hạt trước không?

-kiểm tra mức axit dạ dày của bạn (nước ép củ cải có khiến bạn đi tiểu tiên hay đại tiện?) - kiểm tra nước của bạn. Nó có tính axit? (có lẽ) flouride? Chlorine?

- khói hóa học từ máy tính, xe hơi, nơi làm việc

-bạn đang sử dụng bột giặt, dầu gội, dầu xả, xà phòng gì

- bạn có sử dụng bếp gas không?

- vật liệu làm thảm- thảm mới là độc hại (khói tổng hợp), và thảm cũ đầy nấm mốc,nấm, ve, ký sinh trùng, và những thứ kinh tởm hơn bạn có thể tưởng tượng

- không TV, tin tức

-Bạn có thực sự muốn trở nên khỏe mạnh hơn không? Tôi không đùa. Một số người thích được chú ý và thương hại. Họ muốn trở thành liệt sĩ (tôi sẽ chết vì bạn). Thông thường những người cảm thấy họ không được chú ý trong một mối quan hệ làm điều này. Đó là cách họ cố gắng để có được nhiều tình yêu hơn. Đây có phải là bạn? Nhiều người thậm chí còn nhận ra họ đang làm điều này. Họ thực sự MUỐN bị bệnh, vì họ muốn được người bạn đời hoặc gia đình yêu thương nhiều hơn.

Động cơ không phải là một điều xấu và điều sai trái là tức giận với những người như thế này. Họ cần tình yêu và sự hiểu biết. Chỉ cần biết rằng muốn bị bệnh vì sự chú ý thực sự đẩy mọi người đi. Nó phản tác dụng. Không ai muốn ở cạnh những người đáng thương tiêu cực cả.

Tâm trí rất mạnh mẽ và có thể phá hoại bất cứ điều gì. Hãy tự hỏi bản thân một cách nghiêm túc- Làm thế nào tôi được hưởng lợi từ việc không khỏe mạnh? Hãy suy nghĩ về điều này trong một thời điểm. Bạn đang nhận được gì từ nó? Đồng cảm từ bạn bè? Quan tâm nhiều hơn từ những người thân yêu của bạn? (tội nghiệp cho họ), ... hoặc ... bạn có muốn sống nữa không? Bạn đã mất ý chí? Bạn đã làm những gì bạn đến đây để làm và công việc của bạn đã hoàn thành? Tiến lên không nhất thiết phải là một điều xấu. Chỉ cần biết bạn không phải làm điều đó một cách kịch tính đau đớn mà có thể làm tổn thương người khác. Hãy yêu thương  mọi việc bạn làm.

Cuộc sống không cần phải kết thúc trong sự đau đớn. Những người ăn thực phẩm thô nguyên chất vẫn khỏe mạnh và tràn đầy sức sống cho đến phút cuối cùng. Khi thời gian của họ đến, họ trở nên yên bình đến lạ thường, khi cơ thể họ biến mất chỉ sau vài ngày. Khi điều này xảy ra, bản chất của chúng cách xa cơ thể (một trải nghiệm ngoài cơ thể) nên không cảm thấy đau. Nó thực sự là một trải nghiệm siêu việt tuyệt vời cho những người ở đúng không gian mà không sợ hãi và không có gì ngoài tình yêu.

*****************************************************************************

# SỨC MẠNH LỚN NHẤT CỦA TẤT CẢ LÀ:

## TÌNH YÊU

*Tình yêu là vẻ đẹp của tâm hồn. Thánh Augustine*

# LỜI CUỐI CÙNG

Hãy nhìn vào chính mình. Nếu cơ thể bạn bị bệnh, điều đó có nghĩa là tâm trí hoặc tinh thần của bạn bị bệnh. Tinh thần của bạn là những gì giữ cho cơ thể của bạn sống. Làm bất cứ điều gì để nuôi dưỡng tinh thần và tâm hồn của bạn. Đừng đợi người khác làm điều đó cho bạn. Bạn chịu trách nhiệm về cuộc sống của bạn, không ai khác.

**Đây không chỉ là vấn đề dùng thảo dược hay thuốc để che giấu các triệu chứng – mà là những vấn đề gây ra phải được giải quyết.** Ăn đường chẳng hạn không chỉ khiến chúng ta nổi mụn - nó làm cho toàn bộ cơ thể chúng ta mất cân bằng, làm mất đi cách suy nghĩ và năng lượng mà chúng ta truyền tải cho người khác. Năng lượng chúng ta tạo ra thu hút hoặc đẩy đi thành công, thịnh vượng, sức khỏe, các mối quan hệ, tuổi thọ, vv . Năng lượng ảnh hưởng đến mọi thứ. Đó là lý do tại sao chúng ta bị thu hút bởi những người thành công khỏe mạnh và tránh những người không thành công không lành mạnh. Nỗi buồn theo nghĩa đen có thể làm cho chúng ta bị bệnh và gây bệnh. Sức khỏe là những gì chúng ta đưa vào cơ thể, tâm trí và tinh thần của chúng ta. Nó là kết quả của những gì chúng ta ăn, uống, xem, đọc, nói, nghĩ và làm. Cha mẹ của chúng ta đã cho chúng ta một cơ thể để sống. Những gì chúng ta làm với nó là sự lựa chọn của chúng ta.

Đây sẽ là bài kiểm tra tuyệt vời của bạn. Đây là găng tay của bạn. Thông qua việc làm sạch và mọi vấn đề khác trong cuộc sống của bạn, bạn sẽ phải đối mặt sẽ dễ dàng sau đó. Điều này không chỉ làm sạch cơ thể bạn mà là tâm trí và tâm hồn của bạn bởi vì nó là một bài kiểm tra tính cách và nó xây dựng sức mạnh. Bạn sẽ được khen thưởng theo nhiều cách hơn bạn có thể tưởng tượng, bởi vì tâm trí, cơ thể và tâm hồn của bạn sẽ sáng tỏ rất nhiều, bạn sẽ có thể tiếp nhận thế giới. Bạn sẽ được thưởng một cơ thể mới. Bạn sẽ nhìn vào gương và thốt lên WOW- AI ĐÂY? Bạn sẽ nhận được một loại hoóc môn thanh lọc khi soi lại bản thân . Những người khác cũng sẽ thấy khi họ nhìn bạn. Giống như một học viên tại học viện quân sự, bạn sẽ kiếm được danh hiệu của mình.

Không phải ai cũng có sức mạnh để làm điều này. Họ muốn quay trở lại với đồ ăn thoải mái, bị lão hóa, bệnh tật và chết trẻ. Đừng để người đó là bạn. Một vài chiếc bánh rán không đáng để chết. Nhiều người trong số các bạn sẽ nói - "ừ, nhưng vài chiếc bánh rán đó sẽ không giết tôi. Hoặc một chiếc bánh pizza. Hoặc một loại nước ngọt." Thật. Nhưng tỷ lệ cược là bạn sẽ có một con số khác một vài ngày sau đó. Hoặc một tuần. Rồi khác. Điều đó giống như cho một chút cát hoặc nước vào bình xăng xe hơi của bạn mỗi ngày hoặc mỗi tuần. Chẳng mấy chốc bạn có một chiếc xe bị tắc, rỉ sét mà một ngày nào đó sẽ không còn hoạt động nữa. Đừng để mình trở nên như thế!

Cuốn sách này sẽ cho bạn những thông tin cần thiết để thay đổi toàn diện cuộc sống. Tôi biết đối với nhiều người, đây là một "vùng đất" hoàn toàn mới, có rất nhiều điều lạ lẫm và đáng sợ, đặc biệt sau những năm tháng dài hấp thụ thông tin sai lệch và những thói quen xấu từ gia đình, bạn bè và xã hội. Mọi việc thật ra rất đơn giản, nhưng tâm trí của chúng ta lại thường e sợ những gì mới mẻ và không thân thuộc. Tâm trí cố gắng bảo vệ chúng ta khỏi những gì nó chưa biết. Trớ trêu ở chỗ, chính việc này lại là hại chúng ta. Bởi vì tâm trí của chúng ta đã hấp thu toàn những điều sai trái. Đó là lý do khiến cho ai ai cũng trở nên mệt mỏi, bệnh tật, đau khổ, bối rối, cáu gắt và thất bại.

Tôi nhận được rất nhiều email mỗi ngày từ khắp nơi trên thế giới (khoảng 300 mail), và tôi không thể trả lời hết tất cả…đặc biệt khi chúng đều là những câu hỏi về sức khỏe. Tôi đâu thể chữa lành cho bạn chỉ với một email ngắn gọn, bởi vì còn quá nhiều yếu tố phải cân nhắc. Trên đời này đâu có thuốc tiên. Đó là lý do tại sao tôi viết cuốn sách này. Bạn gần phải nhìn sâu vào cuộc sống của mình, và xem thói quen nào đã tạo nên bạn của ngày hôm nay. Nếu muốn thay đổi, trước hết bạn phải thay đổi các thói quen. Hãy đảm bảo là bạn đã dọc qua trang MarkusFAQ.com để xem câu trả lời cho những câu hỏi phổ biến nhất. Bạn cần phải bắt đầu kiểm soát bản thân mình. Đó là công việc của tôi, truyền cho bạn cảm hứng và sức mạnh để không cần phải dựa vào ai ngoài chính bản thân mình. Cuộc sống của mình nằm trong tay mình.

Hãy sống. Hãy gợi cảm. Không bao giờ bị bệnh nữa. Hãy khiến bạn bè của bạn phải ghen tị. Cho họ thấy nó hoạt động và có lẽ họ cũng sẽ làm điều đó. Đây là cách thế giới thay đổi. Nó bắt đầu ở đây và bây giờ đến lượt bạn.



Phương thuốc chữa lành mọi thứ chính là: Sự thật- Thiên nhiên- Tình yêu.

Khi bạn hòa hợp với thiên nhiên, thiên nhiên sẽ hòa vào bạn.

Tình yêu và ánh sáng

Markus.

Hãy gửi cho tôi bằng chứng về sự thay đổi của bạn nhé! Email của tôi là Markus@BeautifyLife.com.

Nếu bạn có câu hỏi về các sản phẩm, gửi mail vào địa chỉ Info@MarkusProducts.com.

Nhớ là tôi không thể trả lời các câu hỏi về sức khỏe đâu nhé!

**************************

# NHỮNG SẢN PHẨM KHÁC CỦA MARKUS

**************************

Bạn có thể tìm thấy tất cả mọi thứ tại trang HealAnything.com

SÁCH VỀ CÁC LOẠI THỰC VẬT MIỄN PHÍ DÙNG LÀM THỰC PHẨM VÀ THẢO DƯỢC TRÊN TOÀN THẾ GIỚI

Sách sẽ cho bạn thấy những loài thực vậy ăn được trên toàn thế giới. Hơn 2500 hình ảnh in màu tuyệt đẹp về hơn 1000 loại thực vật, và những chứng bệnh mà chúng được dung để chữa trị trong lịch sử. Loại cây cỏ nào mọc đầy quanh ta có thể dung làm dầu gội, xà bông và kem đánh rang? Loại hoa lá phổ biến nào có thể ăn được? 480 trang đầy những thông tin tuyệt vời và hình ảnh đẹp. Nó mang lại cho bạn kiến thức cơ bản về cây cỏ, cách bạn có thể tự trồng trọt, và những loại nào thì có chất độc. Nói chung là rất nhiều thông tin. Đây là những loại cây cỏ có thể mọc dại loanh quanh nhà bạn nhưng lại là những thực phẩm và dược thảo tốt nhất và bạn từng có. Một cuốn sách hướng dẫn vô cùng đầy đủ: EdiblePlantGuide.com

BỘ 5 DVD PHIM TÀI LIỆU VỀ NHỮNG THỰC PHẨM VÀ THUỐC MIỄN PHÍ

Một hành trình tuyệt vời, đầy thông tin bổ ích về những loại cây cỏ mọc hoang nhưng đã được dùng làm thuốc và thực phẩm từ hàng nghìn năm trước. Tất cả các loài cây cỏ sinh ra trên đời này đều có tác dụng cụ thể. Hãy tìm hiểu về những loài thực vật nơi bạn sinh sống và ích lợi của chúng. Trên thế giới, người ta đang cố gắng tìm kiếm lại những món quà tự nhiên tuyệt vời này. Bộ này bao gồm một cuốn sổ tay các công thức nấu ăn từ những loại thực vật mọc hoang. Nó sẽ chỉ cho bạn những loài thực vật phổ biến nhất trên thế giới. Vui long xem trailer và mua bộ DVD tại trang FreeFoodand Medicine.com

LOVE ON A PLATE – TÌNH YÊU TRÊN CHIẾC ĐĨA, các công thức món ăn không đun nấu

Suy nghĩ của bạn về thực phẩm lành mạnh sẽ thay đổi mãi mãi. Bạn vẫn có thể ăn pizza, mì Ý, thịt xông khó, phô mai, bánh tart, gà Kung Pao, mì Pomodoro và tất cả các loại bánh ngọ, bánh quy mà không phải hy sinh sức khỏe của mình. Đúng là như vậy, dù tr6n của chúng có vẻ khiến bạn thấy tội lỗi, nhưng thật sự chúng lại khiến bạn khỏe mạnh hơn bao giờ hết. Đây là một bước đột phá lớn khi nói về thực phẩm lành mạnh – bạn có thể chế biến chúng mà không cần đến thịt, sữa, phô mai, bột mì, đường hay bất cứ thứ gì trái tự nhiên. Thế nhưng chúng trông giống như đồ thật, và hương vị thì không có gì khác biệt. Mọi thứ thật dễ dàng và đơn giản. Những hình ảnh tuyệt đẹp cũng đủ để khiến bạn muốn sở hữu. Hãy dành tặng cuốn sách này cho càng nhiều người càng tốt! 232 trang. Vâng, đây chính là những gì Markus và Cara ăn! Hãy xem video tại trang HealthyCookbook.com.

THE PROSPERITY SECRET – BÍ MẬT CỦA SỰ THỊNH VƯỢNG

Có sách bản cứng và DVD. Những người thành công biết rằng sự thịnh vượng chẳng liên quan gì đến tiền bạc (tiền chỉ là tác dụng phụ thôi). Nó đến từ lòng dũng cảm từ bỏ mọi thứ để theo đổi giấc mơ của bạn, giúp đỡ mọi người theo cách ý nghĩa nhất. Sự thành công không liên quan gì đến tài năng, làm việc cật lực, mối quan hệ hay may mắn. Cuốn sách này là một bí tuyết mới. Lực hấp dẫn – đó mới chính là chân lý thật sự, hiệu quả và vô cùng đơn giản. Nó sẽ thay đổi cuộc sống của bạn mãi mãi. Hãy xem trang PropertySecret.com

HEAL YOUR FACE – CHỮA LÀNH CHO GƯƠNG MẶT

Bên cạnh cuốn Chữa lành cho cơ thể bản bìa mềm. Bạn không thích gương mặt của mình? Cơ thể bạn đang cố nói cho bạn điều gì đó. Mỗi nếp nhăn, đốm mụn nhọt, nốt rùi và dấu chân chim đều có một ý nghĩa gì đó. Tất cả các phần trên gương mặt bạn đều kết nối với một nội tạng trong cơ thể. Nếu bộ phận nào đó hoạt động không đúng, nó sẽ biểu hiện lên khuôn mặt. Bao nhiêu mỹ phẩm cũng không thay đổi được. Nếu bạn muốn cải thiện gương mặt của mình, bạn phải cải thiện sức khỏe trước. Thật may mắn là gương mặt sẽ luôn nói cho bạn chính xác cơ thể đang gặp vấn đề gì. Sauk hi đọc cuốn sách này, bạn sẽ không bao giờ nhìn vào một người như các trước giờ nữa. Bạn sẽ có thể ngay lập tức biết cơ thể họ đang gặp vấn đề gì. Và họ cũng sẽ tự hỏi làm sao bạn có thể trông trẻ hơn 20 tuổi như thế! HealFace.com

TẠO CƠ BẮP KHI ĂN THỰC VẬT TƯƠI SỐNG – Bộ 3 đĩa

Làm sao để có được cơ bắp dù khôn găn thịt hay sữa. Bạn sẽ được nghe câu chuyện của những huấn luyện viên thể hình chuyên nghiệp theo đuổi chế độ ăn tươi sống, và cả một người tài xế taxi ở Las Vegas chỉ tốn 6 đô la /ngày cho thực phẩm nhưng lại phát triển những cơ bắp khổng lồ. Những người này chỉ cần ăn một nửa khẩu phần so với bình thường, đi tập gym có 2 – 3 lần/tuần, nhưng nhìn họ cứ như siêu nhân. Hãy học hỏi những bí mất của họ nhé! Xem trailer tại HealthyMuscleDVD.com.

INSTRUCTIONS FOR A NEW LIFE – KIM CHỈ NAM CHO MỘT CUỘC SỐNG MỚI

Cuốn sách bỏ túi này sẽ thay đổi cuộc đời bạn. Trực giác của bạn đã đúng. Đã đến lúc bạn cần nghe theo chúng. Không còn những mối quan hệ không phù hợp, công viêc không phù hợp và những thói quen tồi tệ hủy hoại bạn nữa. hãy bắt đầu thật sự sống. Ngay từ bây giờ. Nó dễ hơn bạn tưởng nhiều lắm. Không còn bối rối, hoang mang, tuyệt vọng, đớn đau và trống rỗng nữa! Hãy xem trang NewLifeBook.com.

## NHỮNG CÔNG THỨC THẢO DƯỢC LÀM SẴN CỦA TÔI

Bạn có thể tự mình phối hợp các loại thảo mộc theo công thức (nguồn được liệt kê ở những trang sau) hoặc đơn giản là mua sản phẩm làm sẵn của tôi tại trang MarkusProducts.com.

Thường xuyên kiểm tra các sản phẩm mới của chúng tôi nhé. Tôi chỉ đưa ra những sản phẩm tốt và giá cả phải chăng nhất, với hiệu quả chữa lành hữu ích nhất có thể.

## BỘT THẢO DƯỢC XANH DÙNG HÀNG NGÀY

Năng lượng, các loại vitamin và khoáng chất cho người bận rộn, không thể tìm thấy các loại thảo dược này ở gần nhà, hoặc không có thời gian. Chỉ cần cho một vài muỗng bột tuyệt vời này vào nước uống hoặc sinh tốt buổi sang. Một trong những loại bột giùa dinh dưỡng chất mà bạn có. Hãy cảm nhận sức mạnh của những thảo dược hoang dã này! Sản phẩm rất phù hợp khi bạn phải đi công tác hay đi du lịch. Xem trang MarkusGreens.com hoặc WildForce.com

## PROTEIN SIÊU THỰC VẬT

Tạo thành từ những protein của thực vật tươi sống tốt nhất trên trái đất! Những sản phẩm khác thậm chí không bằng sánh bằng với nó về chất lượng và những thành phần quý hiếm, như sầu riêng, quả xương rồng (prickly pear), hạt thông, một trong những loại hạt có hàm lượng protein cao nhất, nhưng quá đắt đỏ. Hãy thử dung nó trong 1 tháng và soi gương để thất kết quả nhé! Xem trang MarkusProtein.com hoặc WildForce.com

## DIỆT KÝ SINH TRÙNG

Một trong những công thức diệt ký sinh trùng mạnh và hiệu quả nhất trên thị trường – 100% thảo dược tự nhiên. Ai cũng có ký sinh trùng trong người. Chúng chính là nguyên nhân thầm lặng gây ra bệnh tật. Hãy xem video tại trang ParasiteFree.net để biết thêm.

## CHỐNG LÃO HÓA

Sản phẩm chống oxy hóa mạnh mẽ, giúp ngăn ngừa lão hóa. Chứa rất nhiều hoạt chất có tính thích nghi mạnh, mang lại lợi ích chống lão hóa cho da, tim, hệ tuần hòa, động mạch, ngăn tóc bạc, cải thiện thị giác, huyết áp, giảm cholesterol, chống viêm nhiễm, kích thích tái tạo tế bào gan, thậm chí là xây dựng lại tế bào thần kinh trong não. Các thành phần và lợi ích được liệt kê tại trang AgeFreeFormula.com

## LÁ GAN KHỎE MẠNH

Lá gan là màng lọc của cơ thể. Là nội tạng quan trọng nhất. Mọi bệnh tật bắt nguồn từ một lá gan bị tắt nghẽn. Nếu bạn thấy mệt lả, bạn cần phải làm sạch lá gan của mình ngay lập tức. Công thức này có chứa là Chanca Piedra, một loại thảo mộc giúp đánh ta sỏi mật và sỏi thận. Rất nên dung! Xem trang MarkusLiverFormula.com. Nhớ phải xem video về Gan để hiểu hết tầm quan trọng của nột tạng này.

## CHARCONITE

Một sự kết hợp mạnh mẽ giữa than hoạt tính và đất sét bentonite để hấp thu bất kỳ chất độc nào bên trong người bạn, cộng với một số thảo dược giúp tống khứ chúng ra ngoài. Sản phẩm này hoàn hảo để chữa đầy hơi, ngộ độc thực phẩm, ngộ độc do ô nhiễm môi trường, thức ăn không lành mạnh và kể cả những độc tốt do bệnh tật, ký sinh trùng tiết ra. Nó hoạt động xuyên suốt các hệ thống trong cơ thể và hấp thu tất cả những chất độc hại. Xem video tại Charconite.com

## LÀM SẠCH ĐẠI TRÀNG

Làm sạch đại tràng là điều đầu tiên bạn cần làm. Công thức này sẽ giúp bạn làm sạch đại tràng mà không cần phải liên tục chạy vào nhà vệ sinh. Nó vô cùng hiệu quả. Xem video tại FreeColon.com

## HỒI PHỤC VÀO BAN ĐÊM

Cho những người tuổi trung niên và chịu nhiều áp lực. Ban đêm là lúc các hooc môn được tiết ra để cơ thể tự chữa lành, nhưng bạn phải ngủ thật sâu nếu muốn quá trình này diễn ra. Công thức này giúp bạn ngủ ngon và kích thích sản sinh hooc môn. Bên cạnh công thức xanh, đây là một trong những công thức quan trọng nhất cho mọi người trong thế giới hiện đại. Đây chính là công thức mà Cara và tôi thường dùng, ở lứa tuổi trên 50, tôi thấy mình như đang có được những hooc môn như của tuổi vị thành niên vậy. Tạm biệt bệnh đổ mồ hôi buổi đêm và đón chào giấc ngủ thật ngon. Nếu bạn nghiêm túc với việc tái tạo sức khỏe, tuổi trẻ và sức sống, đây là công thức dành cho bạn. Xem video tại trang NightFormula.com

## VITAMIN C THẢO MỘC SIÊU HẠNG

Không có nguồn vitamin C thảo mộc tự nhiên nào có thể sánh bằng lại bột từ thực vật này. Vitamin C giúp chuyển hóa cholesterol và hooc môn tuyến thượng thận. Thiếu vitamin C là một trong những nguyên nhân chính gây mất collagen, dẫn tới các nếp nhăn, lão hóa, động mạch yếu đi, hệ miễn dịch yếu kém. Sự căng thẳng và những chất kích thích như caffeine gây thiếu hụt vitamin C, vì thế mọi người trong thế giới hiện đại đều cần vitamin C. Hãy tích cực dùng sản phẩm này. MarkusVitaminC.com

## CÔNG THỨC LÀM TĂNG NĂNG LƯỢNG

Hầu hết nhưng công thức làm tang năng lượng đều lừa dối bạn bằng cách cho thêm đường, hoặc kích thích các hệ thống một cách quá mức bằng các hợp chất, khiến bạn thấy hung phấn trong vài giờ. Sự kích thích quá mức này về lâu dài sẽ làm tuyến thượng thận bị quá

tải, khiến bạn còn cảm thấy mệt mỏi hơn nữa, với nồng độ hooc môn hấp và lão hóa. Công thức này được thết kế để tái tạo tuyến thượng thật và hoạt động ở tầng sâu hơn, giúp mang lại kết quả lâu dài. Xem trang Markus Energy.com

## GIẢM CÂN THẦN TỐC

Công thức đáng kinh ngạc này có rất nhiều công dụng. Nó đốt mỡ tích tụ trong cơ thể, chuyển hóa chúng thành năng lượng, năn đường và tinh bột mà bạn ăn hấp thu vào cơ thể, vì thế ngăn lớp mỡ mới hình thành. Ngạc nhiên hơn, khi ở dạng bột, nó thậm chí có thể làm thay đổi khẩu vị của bạn khi ăn đường, làm cho đường có vị trở nên khó chịu, từ đó giảm cơn them ngạt của bạn. Xem trang TrimForce.com

## CÁC LOẠI RONG, TẢO BIỂN

Rong biển rất giàu khoáng, protein, I ốt và công thức này đặc biệt giúp da bạn căng mịn. Chúng có nguồn gốc tự nhiên và rất tốt cho bạn. (Nhớ xem video nhe) Đừng dùng bột tảo hay miếng tảo Irish Moss vì chúng đã bị nướng khô trong lò và không còn những dưỡng chất tuyệt với của đồ tươi. Rong biển không chỉ giúp bạn trang trí thêm cho món ăn của mình được đẹp mắt, mà da, tóc, và tuyến giáp của bạn cũng đều sẽ rất biết ơn. Xem trang SeaMoss101.com.

**MarkusSweet** những chất tạo ngọt tự nhiên 0 calori và không gây phản ứng với insulin.

**Hỗn hợp chất xơ Prebiotic** – những thực phẩm giúp lợi khuẩn trong đường ruột phát triển mạnh mẽ

## CUỘC SỐNG MIỄN PHÍ 101 – Bộ 6 đĩa DVD

Những gì bạn cần để sinh tồn chỉ nằm gọn trong bán kính 1 dặm xung quanh bạn. Garry Tibbo là một minh chứng sống cho điều này. Anh ấy sống trong một ngôi nhà bình thường ở ngoại ô, nhưng chẳng cần đến của hiệu để mua sắm, hay thậm chí là một công việc. Anh chỉ ăn những loại thực vật mọc hoang dại và kiếm tiền từ việc tái chế đồ đạc. Dây không phải là lối sống nghèo nàn. Nó đã giúp anh ấy chữa được những chứng bệnh trầm trọng. Gary để dành đủ tiền để mua hơn 700 mẫu đất rừng. Anh ấy sống ở Toronto, Canada, nơi tuyết rơi lạnh cóng vào mùa đông. Nếu anh ấy có thể làm được thì bạn cũng vậy. Hãy quên những vấn đề về kinh tế đi. Đây mới là cách sống mới. Cuộc sống Miễn phí.

Xem trailer tại trang FreeLiving101.com

**Người theo đuổi ước mơ**

Câu chuyện về Markus, từ một cậu bé ốm yếu, bé nhỏ, thường xuyên bị bắt nạn ở trường và thất bại rất nhiều lần, cho đến người đàn ông thực hiện bộ phim trị giá 2,5 triệu đô, đã truyền cảm hứng cho mọi người trên khắp thế giới. Rất nhiều minh chứng và hình ảnh giải thích làm sao Markus có thể làm được điều tưởng như không thể. Xem video truyền cảm hứng tại trang Dreamchaserbook.com

## NHỮNG BỨC TRANH CỦA MARKUS, Bộ sưu tập trên bàn trà

Chúng ta cần dành thời gian để thưởng thức vẻ đẹp mà thế giới này mang đến. Bất cứ khi nào bạn muốn thoát khỏi những căng thẳng của cuộc sống, hãy cầm sách lên và trốn vào một trong những bức tranh – chúng sẽ đưa bạn đến một thực tế bình yên, tươi đẹp và tĩnh lặng. Nhìn vào cuốn sách này chính là một trải nghiệm thiền. Bạn có thể thấy như mình vị cuốn vào những khung cảnh đó, và gần như ngay lập tức thấy mình tràn đầy cảm hứng sáng tạo và tái sinh.

MarkusPaitingsBook.com

## TO THE ENDS OF TIME – ĐẾN TẬN CÙNG THỜI GIAN

Một bộ phim tuyệt vời mà Markus thực hiện năm 1994 với kinh phí 2,5 triệu đô để trình chiếu cho mọi người trên khắp thế giới. Một câu chuyện tình yêu kì diệu với những ocn tàu bay, những tòa lâu đài trên mây và âu chuyện tình vượt thời gian. Một bộ phim dành cho gia đình với sự tham gia của các diễn viên Christine Taylor, Sara Douglas, Tom Schultz và Joss Ackland. Vừa được phát hình dưới dạng DVD dài 92 phút.

## EBOOKS VỀ BẤT CỨ TÌNH TRẠNG SỨC KHỎE NÀO

Hãy ngay lập tức download 70 cuốn eBooks về bất kỳ tình trạng sức khỏe nào, từ Alzheimers cho đến Zits, nhiễm nấm Candida cho đến ung thư vú và ung thư tuyến tiền liệt. Sách sẽ giải thích các triệu chứng, nguyên nhân và cách chữa trị. Nếu bạn làm theo những chỉ dẫn trong cuốn sách này, có thể bạn sẽ không phải chịu đựng những căn bệnh này nữa. Nhưng những tài liệu bổ sung cũng sẽ cung cấp cho bạn thêm kiến thức về các loại thảo mộc cà những cách chữa trị hiệu quả nhiều căn bệnh khác nhau. Chúng cũng sẽ giải thích vì sao bạn lại mắc những chứng bệnh này, và điều đó thậm chí còn quan trọng hơn. Có đến hơn 3000 trang sách để bạn nghiên cứu cả đời. Chúng có sẵn trên trang MarkusEbooks.com

Một vài thứ thú vị trên MarkusProducts.com hay HealAnything.com

Để cập nhật tin tức và video mới nhất của tôi, hãy ghé trang MarkusNews.com và để lại tên cùng với địa chỉ email của bạn.

Nếu bạn cần thông tin cụ thể và muốn hiểu hơn về căn bệnh của mình, tôi có hơn 70 cuốn eBooks có thể tài về, bao gồm đủ các chứng bệnh từ Alzheimer cho đến Zits. Sách sẽ giải thích các triệu chứng, nguyên nhân và cách chữa trị. Nếu bạn làm theo những chỉ dẫn trong cuốn sách này, có thể bạn sẽ không phải chịu đựng những căn bệnh này nữa. Nhưng những tài liệu bổ sung cũng sẽ cung cấp cho bạn thêm kiến thức về các loại thảo mộc cà những cách chữa trị hiệu quả nhiều căn bệnh khác nhau. Chúng cũng sẽ giải thích vì sao bạn lại mắc những chứng bệnh này, và điều đó thậm chí còn quan trọng hơn. Có đến hơn 3000 trang sách để bạn nghiên cứu cả đời. Chúng có sẵn trên trang MarkusEbooks.com

Những tài liệu bổ sung của tôi có đề cập đến các loại thảo dược cần dùng cho một số chứng bệnh. Hãy dùng thảo dược một cách có trách nhiệm.

## THẢO MỘC VÀ THỰC VẬT AN TOÀN

Nhận biết thực vật là gì. Cây và thảo mộc rất tốt, giống như thuốc. Bắt đầu với những thứ bạn biết và tránh những thứ bạn không biết. Nghiên cứu và tìm hiểu về phần còn lại trước khi dùng chúng. Một số thực vật có độc - ví dụ - cây trúc đào - bất kỳ phần nào của cây có thể giết chết gần như ngay lập tức. Độc cần là chất độc. Sau đó, có những loại cây có thể làm những điều kỳ diệu, nhưng có hại nếu không được sử dụng đúng cách - chúng bao gồm poke, belladonna, lobelia, foxglove và jimson weed.

Đó là lý do tại sao tôi đề xuất bạn nên bắt đầu bằng việc tham khảo cuốn Free Food and Medicine Worldwide Edible Plant Guide.

Các loại thảo mộc có thể phản ứng với thuốc theo toa. Chúng cũng phản ứng với các loại thảo mộc khác, làm cho chúng mạnh hơn hoặc yếu hơn hoặc kéo dài hiệu quả.

Phụ nữa có thai nên cẩn thận. Một số loại thảo mộc là chất kích thích tử cung và có thể gây sảy thai ... NHƯNG các loại thảo mộc khác có thể chống lại điều đó ... vì vậy hãy biết thảo dược của bạn và tham khảo ý kiến chuyên gia trước.

**Cây ăn trái và cây thảo dược gửi đến tận nơi** – EdibleLandscaping.com

**Nơi mua các loại bột thảo dược** (ngoài những loại của tôi)

Dưới đây là những nơi bạn có thể các loại thảo dược chữa lành để trộn vào chung với nước ép, sinh tố hay salad.

HerbalCom.com

(888) 649-3931 (billed as AmeriHerb, Inc.) 515-232-8614

ZNaturalFoods.com

Mountain Rose Herbs MountainRoseHerbs.com 800-879-3337

Wilderness Family Naturals - wildernessfamilynaturals.com 800-945-3801

TheRawFoodWorld.com Matt and Angela Monarch's site

LuckyVitamin - LuckyVitamin.com 888-635-0474

Starwest-Botanicals.com

FrontierCoop.com

LivingEarthHerbs.com

DiscountNaturalHerbs.com

FloridaHerbHouse.com

OsageGardens.com
Và đừng quên những khu chợ Châu Á nhé!

**TOCOTRIENOLS** (bột cám gạo) - RicePlex.com

**Bột của hạt mâm xôi đỏ** (chứa chất Ellagitannin, axit Ellagic) có bán tại Scientific Medical Devices, Inc.*** smdi.org 770-889-6240

**Chanh vàng** có thể trồng trong nhà – truy cập trang FourWindsGrowers.com để mua cây con.

**Tảo cát -** EarthWorksHealth.com

**Thức ăn tốt cho thú cưng**

Amorepetfoods.com – chỗ tốt nhất để mua thức ăn đóng gói từng bữa

Auntjeni.com

Cá hồi hoang dã đông lạnh – thức ăn khô cho mèo - catconnection.com

**Máy sấy thực phẩm, máy ép -** healthnutalternatives.com 800-728-1238

TheRawFoodWorld.com (công ty của Matt Monarch – thực phẩm thô, sách, máy móc thiết bị v.v…)

**RONG BIỂN**

TheSeaweedMan.com

Maine Coast Seaweed Co (phơi nắng/phơi gió) 207-546-2875

Goldminenaturalfood.com 800-475-3663: rong biển, thực dưỡng, nước tương Nama Shoyu

Country Life Natural Foods - 800-456-7694 clnf.org

Living Tree Community – thực phẩm hữu cơ và dầu oliu không ép

livingtreecommunity.com 800-260-5534

**CÁC ĐỊA CHỈ NHA KHOA KHÔNG ĐỘC HẠI**

Holistic non toxic dentistry: Scientific Health (Chăm sóc nha khoa toàn diện không độc hại: Sức khỏe khoa học) 800-331-2303

Các nha sĩ theo trường phái Huggins.

International Academy of Oral and Toxology (Học viện quốc tế về răng miệng và độc chất) 863-420-6373: Nha sĩ không kim loại

Foundation for toxic-free dentistry (Tổ chức nha khoa không độc hại) – nếu có thắc mắc, hãy gửi thư có dán tem tới Hộp thư 608010, Orlando, Fl 32860

Environmental Dental Association (Hiệp hội Nha khoa Môi trường) 800-388-8124

American Academy of Biological Dentistry (Học viện Nha khoa Sinh học Hoa Kỳ) 831-659-5385 / 831-659-2417

Ashwood Holistic Dentistry (Nha khoa toàn diện Ashwood), Ventura California 805-654-0880

AshwoodHolisticDentology.com

NHỮNG TRUNG TÂM CHỮA LÀNH THEO CHẾ ĐỘ ĂN THÔ

Những trung tâm chữa lành theo chế độ ăn thô đang ngày càng nở rộ khắp nơi – hãy tra cứu trên Internet xem có địa điểm nào trong khu vực của ba5nk hông nhé!

Ann Wigmore Institute (Viện Ann Wigmore)

Hộp thư 429 Rincon, Puerto Rico 00677 USA

787-868-6307 fax 787-868-2430

Ann Wigmore Foundation (Tổ chức Ann Wigmore)

P.O. Box 399

San Fidel, NM 87049

info@wigmore.org

Số điện thoại 505/5552-0595 Fax 505/552-0595

Hippocrates Health Institute & Spa (Viện sức khỏe và spa Hippocrates)

Email: hippocrates@worldnet.att.net

1443 Palmdale Court

West Palm Beach, FL 33411

561-471-8876, 800-842-2125 fax: 561-471-9464

Tree of Life Rejuvenation Center (Trung tâm trẻ hóa Tree of Life)

PO Box 1080, Patagonia, AZ 85624

520-394-2520 fax: 520-394-2099

Email: tlrc@dakotacom.net

Optimum Health Institute (Viện Sức khỏ Tối ưu) http://www.optimumhealth.org

San Diego - 6970 Central Avenue, Lemon Grove, CA 91945

(800) 993-4325 or (619) 464-3346

E-mail: optimum@optimumhealth.org

OHI Austin - 265 Cedar Lane, Cedar Creek, TX 78612

(800) 993-4325 or (512) 303-4817

E-mail: reservations.austin@optimumhealth.org

Annapurna Retreat & Spa (Trung tâm nghĩ dưỡng và spa Annapurna)

538 Adams St.

Port Townsend, WA, 98368

annapurna@olympus.net

Số điện thoại 1-800-868-2662 Fax 1-360-379-0711

Healing Waters Health Center (Trung tâm Sức khỏe Nước chữa lành)

1016 N. Davis Drive

Arlington, Texas 76012

cldarton@aol.com

Phone (817)275-4771

Shinui Living Foods Retreat & Learning Center (Trung tâm Nghĩ dưỡng và Học tập Shinui)

1085 Lake Charles Dr.

Roswell, GA 30075

gideongraff@mindspring.com

Điện thoại 770 992-9218

Creative Health Institute

112 West Union City Road

Union City, Michigan 49094

517-278-6260 creativehealth@hotmail.com

Creative Health Institute (Viện Sức khỏe Sáng tạo)

112 West Union City Road

Union City, Michigan 49094

517-278-6260 creativehealth@hotmail.com

PHẦN LAN

The Institute of Living Food on Åland Ltd. (Viện Thực phẩm tươi sống Åland)

22930 Fiskö

Åland, Finland

phone & fax: +358-28-56 285

ANH

Elaine Bruce - Living Foods Centre (Trung tâm Thực phẩm tươi sống)

Holmleigh, Gravel Hill Ludlow, SY8 1QS, UK

Phone 00944 (0)1584 875308 Fax 00944 (0)1584 875778

**MỸ PHẨM KHÔNG ĐỘC HẠI**

REAL PURITY - realpurity.com 800-253-1694

Eccobella.com 877-696-2220 ext 19

Primal Life Organics Beauty Products http://www.primallifeorganics.com

100Percent Pure http://www.100percentpure.com

Jenulence http://www.jenulence.com

Lavera Organic Mascara http://www.lavera.com

Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com

Aveda http://www.aveda.com
Dầu dừa (dùng để tẩy trang, giữ ẩm cho môi và da khô)

Mychelle http://www.mychelle.com

RealPurity.com "From nature to You" http://www.RealPurity.com

LUSH Fresh Handmade Cosmetics https://www.lush.co.uk note: không phải tất cả những sản phẩm của Lush đều là 100% tự nhiên, hãy độc thành phần để đảm bảo chúng không chưa paraben, hương liệu, phthalaytes v.v…

## SẢN PHẨM CHĂM SÓC TÓC

Dấm táo hữu cơ và dầu oliu của Bragg - bragg.com
Xà phòng Miracle II http://www.miraclesoap.com
Beautiful On Raw Products http://www.beautifulonraw.com

Primal Life Organics Beauty Products http://www.primallifeorganics.com

100Percent Pure http://www.100percentpure.com

Morroco Method Int'l http://www.MorroccoMethod.com

Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com Các sản phẩm dưỡng tóc và chăm sóc da có giá cả rất phải chăng

Lovely Lady Products http://www.LovelyLadyProducts.com
Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com
LUSH Fresh Handmade Cosmetics https://www.lush.co.uk note: không phải tất cả những

sản phẩm của Lush đều là 100% tự nhiên, hãy độc thành phần để đảm bảo chúng không chưa paraben, hương liệu, phthalaytes v.v…

## CÁC LOẠI THUỐC NHUỘM TÓC

Logona Naturkosmetik Germany http://www.Logona.com Now in Whole Foods

Color Me Organic http://www.colourmeorganic.com

Herbatint natural colours http://www.herbatintusa.com

Morroco Method Int'l http://www.MorroccoMethod.com

Aveda http://www.aveda.com Company is 100% wind powered, products

created at Aveda's botanical laboratory on the 59 acre certified wildlife

habitat in Minnesota. Packaging cartons made from 100% recycled materials

NatureTint plant based permanent hair color- no ammonia, no parabens,

no resorcinol. has peroxide. http://www.naturtintusa.com

LUSH Hair color bars https://www.lush.co.uk/article/henna-safealternative-synthetic-hair-dye

## CÁC SẢN PHẨM LÀM SẠCH DA (XÀ PHÒNG)

Miracle II http://www.miraclesoap.com Skin moisturizer, neutralizer

liquid and Neutralizer gel

Bragg's Organic Apple Cider Vinegar bragg.com

Beautiful On Raw Products http://www.beautifulonraw.com

Dr. Bronner's All purpose Soap https://www.drbronner.com

100Percent Pure http://www.100percentpure.com

Morroco Method Int'l http://www.MorroccoMethod.com

Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com

Lovely Lady Products http://www.LovelyLadyProducts.com

Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com

Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com

Lovely Lady Products http://www.LovelyLadyProducts.com

Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com

Aveda http://www.aveda.com

Nava Naturals http://www.navanaturalskincare.com

**CÁC SẢN PHẨM CHĂM SÓC MÔI**

Bee Magic medicinemamasapothecary.com

Egyptian Magic http://www.egyptianmagic.com

Burt's Bees Lip Balm http://www.burtsbees.com

Badger Organic Lip Balm http://www.badgerbalm.com

Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com

Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com

100Percent Pure http://www.100percentpure.com

Aveda http://www.aveda.com

Jenulence http://www.jenulence.com

Mychelle http://www.mychelle.com

Bella Organics http://www.lovebelloaorganics.com

**CÁC SẢN PHẨM KHỬ MÙI** (*khi cơ thể đã thật sự sạch sẽ, bạn sẽ không cần đến các sản phẩm khử mùi nữa*)

Miracle II Natural Deodorant http://www.miraclesoap.com

Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com

Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com

RealPurity.com “From nature to You” http://www.RealPurity.com

Bella Organics http://www.lovebelloaorganics.com

Nhưng hãy nhớ…

**Bạn không cần phải đi đâu hay tiêu nhiều tiền để chữa bệnh.**

**Trung tâm chữa bệnh tốt nhất là chính bên trong bạn, ngay bây giờ, ngay tại nhà.**

**Hãy dừng lệ thuộc vào những người hay vật từ bên ngoài.**

**Bạn được sinh ra với mọi thứ bạn cần.**

**Hãy tự chữa lành**

**Ngay từ bây giờ !**

# THỜI KHẮC CỦA BẠN ĐÃ ĐẾN

### CUỘC SỐNG MỚI CỦA BẠN BẮT ĐẦU TỪ NGAY BÂY GIỜ

Bạn đang cầm trong tay một trong những cuốn sách hướng dẫn chi tiết và thực tế nhất từng được viết, để hoàn toàn thay đổi cuộc sống của bạn từ chỗ bệnh tật cho đến một nền tảng sức khỏe toàn diện suốt đời. Đây là thứ sẽ giúp bạn lấy lại tuổi trẻ gợi cảm bạn đã từng có.

**Không bao giờ đau ốm gì nữa. Không bao giờ.**

Chữa lành thực sự không tốn kém gì, ngoại trừ khao khát của bạn để làm điều đó. Bạn có thể tự thực hiện tại nhà, sử dụng THỰC PHẨM TƯƠI SỐNG, áp dụng những cách thải độc dễ dàng, tận hưởng ánh sáng mặt trời, tình dục, vận động, ngủ đủ giấc và tất cả các phương pháp tự nhiên.

Đây là sự chuyển đổi thực sự. Cuốn sách này đi vào đúng trọng tâm và rất dễ hiểu, thậm chí một đứa trẻ cũng có thể đọc được.

Được viết bằng tình yêu thương vô bờ, sự nhiệm màu và giác ngộ tâm linh, từng lời từng chữ trong những trang sách này sẽ khơi lại đam mê đích thực bên trong bạn với cuộc sống.

Đó sự đánh thức cả một hành tinh mới mẻ trong cách sống của cơ thể, tâm trí và tinh thần. Tất cả bắt đầu bằng việc bạn tự chữa lành một cách tự nhiên.

Không phải ngẫu nhiên mà bạn có được cuốn sách này.

Nó đã được viết ra cho BẠN đấy.

Không có sức khỏe, bạn sẽ chẳng có gì.

Markus Rothkranz là một trong những chuyên gia hàng đầu thế giới về chữa bệnh thuận tự nhiên và thực phẩm thô. Những bộ phim, DVD, bài giảng và những cuốn sách đầy đam mê của ông đã truyền cảm hứng cho mọi người trên toàn thế giới đến một cách sống mới, nơi sự căng thẳng và lão hóa chỉ còn là quá khứ.

Ở lứa tuổi trên 50, trông ông còn khỏe mạnh hơn thời ở tuổi đôi mươi. Tự chữa lành những bệnh tật của bản thân, đôi khi sử dụng thêm một vài thứ ngoài nước và thảo mộc sau vườn nước và cỏ dại sân sau, ông là minh chứng sống cho việc, cuộc sống có thể tuyệt vời đến mức nào khi chúng ta tự nắm giữ nó trong tay.

Hãy xem những video tuyệt vời của ông tại trang web **www.MarkusNews.com**

Tìm hiểu thêm về những cuốn sách thay đổi cuộc sống, DVD và các sản phẩm rất thú vị của Markus tại trang **www.HealAnything.com**